夫妻双修功

杨 林 编著

内蒙古人民出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

内容简介

“男人不能没有女人，女人不能没有男人。如果你认为性交只是一种孤立或单独的行为，那么，长寿就会受到威胁，各种疾病就会产生。”

古代道家的智者们曾为我国在医药、化学、生物、航海等领域取得惊人的科学成就奠定了基础。而在人类的性学研究方面也积累了大量的宝贵经验，并经历了几千年的实践验证。本书以气功房事养生为主脉，通过精、气、神的转换，内、外部固精法，小周天的循环等训练，加强了男性性能力的培植。夫妻之间的男女之欢，可进行大量的阴阳能量交换，不同的作爱姿势，又可以治愈夫妻之间一些不同的疾病。而正确的“性功夫”又是使你延年益寿的一剂良药。本书以图文并茂的形式，详细地阐述了“性功夫”的正确方法。只要你掌握了这些方法，就会使你的性能力提高到更高一级的阶段，由峡谷型性高潮转变成山谷型性高潮，变性能力为精神恋爱。

在我国改革开放的今天，对有益的实践保密正式被禁止，一个人必须贡献所有聪明才智来促进全民的幸福安宁。因此，泄露道家性爱的秘密是对人类文明的一大贡献。愿本书能够给你帮助，使你充分享受在道家性爱艺术的欢乐之中。

目　录

第一章　道家性爱的秘密

——男性性能的培植 ………………… 1

第二章　什么是"气能"

——精、气、神是生命的三种宝 … 12

第三章　神秘的性生物学 ………………… 22

第四章　性的节制 ………………………… 37

第五章　性在世上的神秘传说 …………… 54

第六章　睾丸的运动

——骨盆力量训量 ……………… 66

第七章　精气转化的关键

——极限 ………………………… 94

第八章　固精之谜 ……………………… 101

第九章　阴阳能量交换

——培植山谷型性高潮 ……… 119

第 十 章 性能培植的六个精神阶段…… 130
第十一章 变性能力为精神恋爱
——性高潮与无为 ………… 148
第十二章 储精法的几个普遍问题……… 163
第十三章 学生在道家性交培植方面的
经历 ……………………………… 182
第十四章 保持性辐射和身体健康的
指导 ……………………………… 199
第十五章 提高男子性交能力的练习…… 209
第十六章 针灸和草药可治愈性功能
衰弱 ……………………………… 227
第十七章 每个男人应知道女性性方面的
生物因素 ………………………… 236
第十八章 道家秘传瑜珈七阶段概述
——小周天循环(微观轨道)…246

第一章

道家性爱的秘密

——男性性能的培植

男性性能储存在他的精子里

没有任何药物或食物，没有任何精神上的救世主能延长人的寿命，除非他懂得或培养起性功能的协调。

——摘自《皇帝的烹煮医生》

中国八千多年的历史以来，在作爱时，抑制射精的性功夫依然讳莫入深。开始，它只是被皇帝和那些高官大臣们采用，他们是从宫廷谋士中的一些道家圣人那里学来的。那些智者们在早时期就提出，性功能是送给整个人类的自然礼物。那些缺乏教养的君主，为了满足他的皇后和妃子们性欲的要求而早年衰竭。因此，他们需要这种方法来防治阳萎和健身。在贵族家庭里，“性功夫”由父亲单独传给选定的唯一儿子，不包括妻妾、女儿和别的家庭成员。

“性功夫”是一种使男人们保留体内某种分泌液的内功。当它储存和不断循环到高级生命中枢时，它就是一种不可比

拟的能源。不射精者就能避免丧失那种生物化学能，但不射精不是说不产生性欲高潮，相反，性功夫将会给你提供一种独特的和高级的性高潮，这种性高潮并能在整个作爱期间不断出现。它的奥秘不言而喻，就是在性高潮期间，没有精液的丧失。

通过控制身体下部的某些肌肉、肌腱和韧带，或者让生殖器的压力扩展到整个身体，就能使精液抑制。同时，人发生震颤，感受到一种无限的喜悦。实际上，这种作爱的快乐和那种一般的生理上的欢乐是完全不同的，它的强度如此巨大以致导致人精神上的觉醒。

一个人掌握了这种方法，就会发现他的性欲大大增加，以致可感受到他的生命力发生了一次剧烈的变革。一对夫妻就会变成一台发电机，产生大量的电磁性能。借助这种方法，一个人就能比以前作爱频繁得多，并且会给自己的身体带来很大的益处。“性功夫”促进了珍贵的荷尔蒙分泌物的产生，再也不是象一般的射精那样耗尽它们。

这样，一个人就会精力充沛，因为他不再是通过生殖器排出生命力。真正的性满足并不在于感觉到生命力从你身上排出，而在于激发你意识到生命的气流流经你的生殖器官。从性中心到大脑和心脏、头顶一类的高级器官，通过增强生命力的方法，使身体得到进一步的补充。这种增生能量的过程是在幸福的冥想中通过和其妻子交换能量完成的，随之性功能也得到了增强。

这种有力的释放和生命驱动力的享受是人类爱情最重要的结晶。唤醒这种原动力也是感受那种促进人类生物和精神进化的力量。

性长生药的杰出能力

自古以来，东方诸国的智者们一直在探索避免精液射出的方法。除此之外，他们还认识到性行为的深刻含意：当作爱有了好的方法，它能唤醒思想上和身体内潜在的动力。这样，神经和内分泌系统就会特别的开放和畅通。爱的行为已经长久地被看成是治疗，但是道家的师父们试图超出这一点，在它之内找到一些不朽的自然原理。于是，许多门派提出了各种各样汲取神秘的性长生药的方法。

那些完全懂得常规射精性交的人，知道它极度地利用了每种腺和器官。随着射精，生命的内力也从身体内流出来了，留给那些被性困绕的人的气力，只够去翻翻报纸，给肠胃填充食物或去找精神病医生看病。

智者们认为在生命力中，一滴精液相等于一百滴血液，那些印度教的忠实信徒们一再提到 Amrita 这种生命的长生药。这种使人恢复活力的物质可能在不射精的延长的性活动中而产生。这种被西方人叫做高级荷尔蒙分泌物的长生药的产生，需要一种能避免射精的性技巧，从而使人越来越生气勃勃、精力充沛。

当一个人抑制精液并把它的能量回收到身体内时，非凡的能力，包括恢复力和洞察力会不断地增强。许多有才智的人坚持认为，如果一个人能在整个一生中保持精液，那么他死后身体也不会腐烂。那些圣人们——基督教的，佛教的，伊斯兰教和道教的，都让这种动力存留在精子里，而创造“奇迹”。

科学的分析已经发现精液是一个包容着大量维生素、矿物质、微量元素、荷尔蒙、蛋白质、离子、酵素和其他的生命营养物质的宝库。

但是在精子里还有一种宝贵的东西，它是当今的科学不能分析出来的，并且还比任何维生素重要得多，它可能被称为“生命力”。尽管它未能显现在任何科学仪器上，但它是超出想象的，因为它能把生和死分开来。人参根是另一种自然植物，经过化学分析显不出特别的东西，然而它使生命恢复的力量现在已普遍承认。作爱是一种极有效的健身滋补剂，因为它使人陶醉在人类生命力的享受之中，比任何草本植物和药物有效得多。

长期以来，在中国的贵族和能人中，那些寻求着最高级能量的人们把精液的能量回收到头部和生命中枢已很有成效。但我们社会上的人们至今还没有掌握使这种巨大的生命力进入人体并加以利用的技巧。许多人发现性的魅力是不可抵抗的，当屈服于它时，幸福地丧失精液，没有意识到对他的身体的影响，不知道有一种适合他们身体的选择。

随着频繁的射精，最根本的生命力就垂直下降。那些好色者丧失了精力，他的视觉开始变弱，他的头发从头顶开始脱落，他未老先衰。开始他并不会感到枯竭，但几年的滥用后，他的能力就会开始惊人的下降。当精液里的荷尔蒙分泌物被不断地耗掉时，身体就会从根本上削弱，在一个时期内，从几个月到几十年，依赖个人素质的创造能力和性功能就会减半，抵抗疾病和衰老的能力就会减半。

为了恢复丧失的能力，那些极严重的精子消费者有时试图通过注射荷尔蒙、兴奋剂、镇静剂，各类复合维生素、幻觉剂和春药来得到健康。这些药物狂乱地装进身体内，可能产生暂短的效益。他可能试图用钱和政治影响换来的个人能力去恢复他的衰退的性功能。如果他信仰宗教或者与家庭成员和朋友和睦相处，丧失生命力的感觉就会迟缓。但只要那种奇巨的能量继续浪费下去，体力衰竭就不可避免。消化器官就不能吸收足够的营养物的能量去代替那些通过射精丧失了的不能挽回的生命力。

道家培植性能的方法是使精液中的荷尔蒙、蛋白质复合维生素、酵素、矿物质和精液的电能再循环到身体里。当精液里的这些东西保持在人体内并得到转化时，一个人就会享受性快乐，就会感到身强体壮，心情抒畅、精神百倍。

道家作爱的方法实际上是刺激罕有的优质荷尔蒙物质的产生，在作爱中，一个人能学会集中精力到内分秘腺上，当腺中浸透能量时，分泌物就会大量增加，更重要的是，它们

的质量提高了。在作爱的高潮期间，荷尔蒙能产生出非凡的东西。

性功夫让人们产生和保存超出一般功能所需的神经的和荷尔蒙的能量。这种额外的过量的生命力可能被用来增强体质，提高才智。当夫妻在紧紧地拥抱时，敏感的阴阳力就会集成漩流，从性部到头部，最后一直保留在那里。

为什么性的神力一直被保密？

我们人类最终意识到了保存自然资源的必要，以便防止耗尽我们自己直到整个人类的毁灭。淡水、土壤、森林和燃料一定要爱惜，食物要高产、建筑和交通要以最少的浪费来完成。我们已经消耗了整个地球提供给人类有价值的财富的大部分。各种商品的价格猛涨，因为自然资源有限，而我们还要不断地大量生产小汽车之类的无用的机械和坦克、飞弹等不能用于生产的军事装备。

每个人都渴望保护自然资源，但几乎没有人想过要保护人类的最重要的资源：人类自己的生命力。这种储存在男人精子里的能量宝藏是一种真正的合理的能源。然而，这种特殊的宝藏完全被政客和保健专家们忽视了。

忽略的原因之一是古人的无知和过去使用了保密方法。道家的圣者们在挖掘生命物质的秘密原理时，获得了那些无情地被禁固了一千多年的方法，这些方法是许多古代人前赴

后继的探索，是我对现代生活仔细观察的结晶。这本书把我个人的经验教训融合成一个有机的统一体。

道家师父们只把他们成功的秘诀传给那些忠实的信徒。因为那些信徒通过多年的艰苦奋斗和自我牺牲已证实了他们对道家教义的忠诚。为什么那些智者们相当保守，不愿向公众把自己珍贵的知识公布于众呢？

社会环境使人们的头脑中形成一种观念，认为一个人的私生活是自己的事情，那些性生活的隐情完全被掩盖了。今天，做广告的尽量使他的顾客坚信，“只卖富于性感的东西”。在美国，这种心理状态已使性成为一种极易消费的商品。这使得人们在私生活中更难体验那种随时间培植和加深的性欢乐。今天，只要夫妻一方一变老或不方便，性爱常常被消除和抛弃，甚至中国过去的王妃和贵妇人，公主和小姐们过着舒适的生活，他们相信生活中的物质享受能代替性欢乐。宫廷社会恩宠男人的地位，但无论如何，妇女们的性能还是因为它的疗效和男人精神生活的需要而得到尊重。

一个传统的道家故事告诉我们，曾经有一个妇女掌握了性交的一系列过程，以她的阴能和她爱人的阳能交换，因而博得了一个不朽的声名。她也因此成为古代皇帝作爱的指导。另一个有历史记载的事例，介绍了公元690年的一个宫廷才女武则天，在唐高宗死后变成了女皇。女皇因为她对作爱艺术的精通而受到尊敬。她在位的十年，把国家治理得很好。

古代道家的圣者们并不迷信，他们是自然科学家，他们

为医药、化学、生物、航海和许多其它方面的惊人的科学成就的取得奠定了基础。直到二千年以后，这些成就才被西方科学家所发现。他们也不去开拓他们性知识的那种罕有的财富。他们有他们保密的理由，并且他们的理由在当时是有充分根据的。他们的师父传给了他们学说，他们就是这些门派学说的保管者。他们害怕滥用那些密诀会产生难以想象的后果，也许他们认为自己有责任不让公众只是为了适合自身的爱好而歪曲纯洁的教义。在中国农村，那时人口没有这样的稠密，有些人有了这种秘传的知识，就能轻而易举地成为族长或一个国王，一个勇士能利用这种知识产生的力量去击败他的敌手。

因此，道家的圣者认为太广泛地扩展他们的教义是危险的，只在他们快要离开尘世时，才把他们的密诀传给他们的少数几个忠诚的信徒。

为了保证那种密诀不因为自私的企图而被利用，那些圣者往往传给每个信徒教义的一部分，这样，只有那些信徒们联合使用他们的所学才能发挥其最大的效力。如果有谁自私地保留所学，他们将永远得不到密诀的全部。在许多代人的繁衍中，密诀的断章逐渐被当作整体。我试图把许多分散的部分重新结合成一个有机的整体，我相信它会与最古代的最完整的教义相似的。

这个秘密为什么现在被泄露

为什么现在要违背中国传统的教规，把这些有效的原理公布于众呢？基本的原因是时代已进入崭新的历史时期。人类的状况如此危急，不能让我们自已丧失生命力的巨大源泉。如果人类不很快地注入一种新的生命力，使人类比过去二千年前更和谐的话，那么我们这些尘世的主人即使不灭绝，都会受到一种不可防治的衰竭的威胁。

尽管在计算机、股票市场、试管研究、体育活动方面有许多能手，但具有生活艺术的能人太少了。我们人类把暂短的一生花费在数字统计、黑色的瓶子，有毒的化学药品上，尤其是那些无意义的闲聊上。美国的大部分人每天都在恍恍惚惚中度过六个小时，这是由于他们受到一种在玻璃瓶中跳动的彩色阴影的刺激。那些机械无意中变成了我们自我毁灭的仪器。电脑储存的程序不是一种自由的思想。极少的人能奉献一点时间，即使是一秒钟，去享受潜藏在我们自身内部的巨大生命力。然而，所有工艺技能的迫切探求，是一种像猿一样的模仿，这种模仿是人体和大脑具有的本能。

在道家思想中，也有积极的因素，物极必反。既使具有一般修养的一群最普通的人，也有一种巨大的力量，促使他

们的思想扩大。显然，世界上事情错纵复杂的原因是人类意识的革命进展。用最简单的字眼说，氢弹盘旋在我们上空，仅仅是因为我们太聪明而发明了它们。憎恶包含着爱的种子，我们制造一种危机是为了恢复我们互相之间以及我们和自然界之间的平衡。

容许一般人了解生命和大脑秘密，这是人类思想进化的最显著的标志之一。这种秘密从前只为精心选定的那几个忠实信徒所掌握。法国科学家施瓦勒、德、卢比兹阐明这种思想："在思想上产生这样一种变革是当然的，它不是头脑发热的结果，事实上它是宇宙影响的结果。由于宇宙的影响，地球及地球上的任何事物都被驯服了。这标志着我们太阳系的行星微粒孕育期的结束，一个新的时期必须开始，这将是一个地震频繁，天气变化无常的时期，归根结底，是一个人类享受生命力朝气蓬勃的时期。"不管艰难险阻，人促进自己的意识进化，而且进化的意识突破自然规律的约束。我希望这里提出的道家的培植男性性能的实践在经受各种对立思想、科学研究、个人感受和整个人类的聪明才智的验证后，将更加完美。今天的中国，对有益的实践保密正式被禁止，一个人必须贡献所有的才智来促进全民的幸福安宁。今后，严格保密的各种由药草、植物根、人参根、矿泉水、树皮、泥土、花、珍珠、毒液配制的药剂以及瑜伽功和冥想功将通过为大众服务而更快地达到完善。

因此，泄露道家性的秘密是对人类文明的一个贡献，随

着时间的推移，它将显示出存在的效力。那里曾有几个伟大的圣人进行了实践，现在我们整个人类有才智的人们必须为挽救整个人类遭受它自身毁灭的危险而奋斗。

第二章

什么是“气”能

——精、气、神是生命的三种宝

在汉语的气的概念没弄清之前，道家性能的培植还不能被理解。气也称为 prana，是一种暖流，Kundalini 动力，或者说是具有电磁性能的生命力。由于这种生命力是无形的，也是看不见的，所以它是难以描述的，然而，我们能感觉到它。“气”简单地说就是汉语中的“呼吸”这两个字。从物质方面讲，它是我们呼出吸入的天然的空气，使我们恢复活力，让我们生存下去。我们活着的每一秒钟，我们的生命就要被这薄薄的一丝气息维持着，那一丝表面上根本不存在的气体。

我们通过和别的营养物混合，转变这种天然的空气，使它净化成一种不同形式的能量。那一种呈现出固体形态的能量，它构成我们的血、肉和骨。在它流往每一个细胞时，它从不会失去它内部震动的节律。我们生命的器官——心、肺、肾和腺——依次净化这种能量，并传递这种气能到我们的大脑，转化成更高级的功能。这样，产生了我们的思维、梦想

和激情，因为也产生了人类求生死的欲望，产生了改造悬挂在宇宙真空中的这个栩栩如生的球体的力量。当这种气在人体内永恒地循环时，它的节奏就变得如此自然，以致我们很难注意到它。对于你正在呼吸和你的心正在跳动这一简单事上，你感到惊异的最后一次是什么时候呢？

古代道家的智者，花了许多时间来观察这种气的流动，他们认为它是经过宇宙的每一种东西的空气微流，气是我们身体、思想和精神的粘合剂，是我们对内心世界和客观世界感知的纽带。道家们生活在大自然之中，很少受现代文娱活动的打搅，因此，他们就能详细地绘出在人类身体内和大千世界里气能的活动情况示意图。后来，道士对各种不同的气的作用做了极大的区分。这样，在今天的中国，那种拥有道家知识的经营继承人，针灸师或中草药剂师提到在人类身体内，气有三十二种不同功能。

中国人总是不厌其烦地试图分析这种气究竟是什么。它是一种物质，还是一种能量，或只是它们两种之间与其无关的一种变化过程。气又是怎样在起作用，简单地说，它是做什么的。当你想照亮你的房间时，你就打开灯。这时，电流动，发射出了光。你没有分析它，只是轻轻地按了一下开关。当一个针灸师把一根针插入肺中间的某一点时，他疏通了肺气的通路，于是气流动得更有力了。

气：人体的电

现代的科学家正开始描述这个世界，他们采用的方法几乎和古代道家描述的相同——即带气能的正电（阳）和负电子（阴）的相互作用。这摘自于“时代——生活”科学家杂志上关于电的最新描述。

“电，几乎是日常事情中很难捉摸的东西。它居住在我们房子的墙里，控制着我们细胞的生命，它来源于天空中的闪电。当你拖足走过地毯，触动门上的金属球形捏手时，它又闪现于你的手指。它使物质的结构变形——使塑料变软，油变滑，胶变的坚固。它启动电动火车，控制人类大脑……先是电磁的辐射，这包括看的见的光，X光，微波和无线电波等。磁铁的磁力现象是由于无数电子和谐地迅速旋转引起的，正象地球的磁极是由于它的熔融的金属核的电流的迅速旋转造成的一样。

“你的整个身体就是一台巨大的发电机，身体化学（象所有的化学一样）基于电价键。它甚至带电。你了解这些信息所需要的能量来自你早餐所吃的鸡蛋里，而鸡蛋得到的能量来自于被母鸡消化的玉米里，玉米通过光合作用直接从太阳的电磁光吸取能量。

“当你想到它时，宇宙总是带着正电（和负电），但因为正负电的力总是处于完全平衡，所以，你周围的许多电磁力

也是中性的——因而是绝对看不见的，至少在正常的情况下……基本上讲，我们周围的每一样东西都充电于空漠的宇宙。”

奇怪的是，甚至在今天的中国，一般的人还想当然地认为宇宙是由那些带电的能量组成。假如你问他们，他们会说一根大蒜有一种非常热的气能，它使人的身体发热，所以大蒜气的本体是热，或者说是阳。在中国早年书写“气”时，汉语象形字顶端部分作为“无”，下面部分作为“火”，这样写，表示没有“火”没有单一的创造能量能被用来给“气”下个确切的定义。

在物质世界中，作为一种原始的气，或纯的能量，存在于一种物质之先，这纯粹的避免了关于原始气的玄妙性质的争执，（例如：上帝是好还是坏）而把注意力集中到气在一般世界中的功能现象。如新鲜大蒜中的热的阳气和有病的肝脏上的弱的阴气。结果，道家哲学体系倾向于实用主义，基于对自然有机进步的观察上。道家的气能的培植可能扩展到什么可能第一眼出现在极端微妙的精神王国的问题。但是它总是以现实和体内的实践开始。

“精”“性能”是怎样作用于人的

对道士们来说，性能被称为“精”或“精髓”。它们可以被理解为一种“人类电”，因为它也象“气”一样，是一种在

身体内流动并看不见的能量。然而，它以原始的物理形态，储存在男人的精子和女人的卵子里。这样，它就是一种气能，在身体内不断转换成一种更有用的东西。它是一种原始的物质，经过蒸馏被制造成一种更有用的精髓，并具有一种再创造整个人类有机体的能力。对男人来说，他们精子的力量就是他们的阳能——男性能量的本质。

当你觉得性欲激起时，你的“精”要素以一种非凡的有力的比率扩张，你的整个人突然充满了一种新的能量，你的身体燃起了情欲的火焰，你的心灵由于渴望而麻木，这正象打开了灯的开关一样。你的整个触觉和感情世界，在春夜的第一秒钟都发生着戏剧性变化。当一个男人受到女人的吸引时，他的成千上万的精子细胞开始震颤，并产生大量的性的电磁场。在春季，这也会自然地发生。当树胀裂出树液时，男人的“精”和自然界一样，也会扩涨。那么，这种性的“精”能与形成生命力的各种气能的关系是什么呢？

气能的几个重要时期

下面以简单的形式列举了人类身体内“气”的几个主要时期以及它与“精”和“神”（精炼的最高阶段）之间的相互关系。人们都知道，精、气、神是三种宝，因为它们适当的培植会使人得到进化。

1. 胎儿期能量：精、气联合体从父母那儿遗传而得，表

现可用基因子符号来表示，是看得见的人人都有的天生的生命力。

2. 吸呼能量：身体通过呼吸空气来吸收宇宙的能量，那些呼吸正常的人——放松，深呼吸到腹部——将得到更多的能量。

3. 食物能：从食物中得到的气的纯净程度取决于食物的质量和身体消化吸收营养物的能力。

4. 鼎盛时期的能量：来自于产生能量的各种不同类型的身体细胞，它流经连接所有生命器官和腺的穴道。

5. 心跳能量：你身体的内部节奏，通过静脉和动脉能明显感觉到，在生物节奏能量的波动中也能看见。那种波动能使我们的激情、精神和躯体和谐一致。

6. 精子（卵子）能量：是从出生就存在的性能。当它经过各种气、食物，气息等的营养变得更强壮。性能是那些用于创造和思维过程的所有能量的来源。

7. 精神能量："神"是跟随我们人体的光，是辨别能力，是人类自己的知觉。最确切地说，它正是我们的生命。

8. 元气：所有气能发源和返回的空间（原始的气）

道家的目的是为了尽可能地培植最高级的生命力，使人一生中身体健康和人类欲望得到最大的满足。早年的圣人们观察了来自宇宙之中的太阳和地球，食物和空气的天然气的自然转化进取。它们被转化成情；或者性能，在男性体内作为精子而储存。下一步就更难捉摸，更难观察。精子能和人

类生命器官的气混合，精炼成神，或精神。简单地说，性能给生物学和玄学之间提供了纽带，给动物或神之间提供了纽带。性能给人神力去再创造自己，但它也把自己捆缚在他和他妻子的肉体上。

道家相信，你能使用宇宙中存在的任何物质或力量作原料来培植你的精神，因而使你从自己肉体的限制中解脱出来，身体内的每一样东西都具有能量。如果身体需要的时候，人的意识就会吸收那种能量。但有些物质比别的更容易被人的身体转换成一种有用的形式。例如：你吃一顿美味的热餐时，你就能比坐在海滩沐浴太阳更容易地吸收能量。太阳能太天然和强烈，难以被身体“消化”。如果你想吸收得太多，阳光就会严重烧伤你。但你的身体能很容易地吸收一盘食物消化后所转化的热量和营养，这种热量和营养并能长时间满足人的机能的需要。

饥饿和性欲之间的区别

食物和性欲作为两种能量都是我们的身体迫切需要的，那么他们的区别是什么呢？许多人认为人对食物和性的要求都是相同的生理欲望，二者是人类生存必不可少的。很清楚他们是有联系的。象许多人所感受的一样，性欲的受挫会导致厌食，性能的不平衡可列为肥胖症的主要原因。当你在性方面受挫后，食物是最方便的代用品。

食物和性之间的主要区别是性能，因为它已被约束和产生在身体内，并比象食物这样的自然物更容易被消化或吸收。食物在提供任何有用的能量之前，必须被分解和连结。性能已经是处于一种准备好的状态，随时和我们的荷尔蒙和神经系统相连。性的观念或想法总是不断地进入我们的大脑。改变我们整个的心理状态和我们身体的感觉。

这样，作为一种人类情感成熟和心灵成长所需要的营养品，性能比食物的价值可能高得多。那就是为什么性也被当作中药的范畴，并被认为是如此具有实效。一位道学的医生可能建议在某种状况下，通过一两周的作爱来治愈你的疾病。人类的那种通过性功能来表示的爱，被看作是你能服用的最好的医药。它是一种“人人皆有的药草”。当它能控制我们的生命器官和主要的免疫系统的气流恢复过来时，就能治愈许多疾病。

人们常常被他们之间的关系所困绕，这是由于所发生的性能的交换是人们生活中仅次于食物的最重要的营养来源。无变化的关系变得复杂，因为尽管你的朋友和爱人都是看得见的真实的人，但是你和他们不断交换和转变成激情和精神的性能是看不见的，这仅仅只能通过你们的感情和直觉而得知。

当双方的情感还没有适当地培植起来的时候，如果你强迫自己去吸收消极的或者有毒的性能，而没有把它们转换成积极的或中性的能量，很容易造成关系的破裂。当能量的不

平衡变得十分强烈时，如果男女双方找不到另一种纠正的办法，离婚就会发生。阅读色情的书刊或手淫是消极培植你的情能的另外的例子。因为尽管它们激发了你精子里的阳能，但没有一个真正的女人的阴能来使其平衡。

精，或性能，与食物和太阳能之间的主要区别是你的精气是产生并储存在你的身体内的。这种珍贵物质——精子具有和女人的卵子交配，创造另一个生命的杰出能力。它产生并安全地储存在你的睾丸里，以便你能随时从睾丸里抽出精子，满足你的性能的需要。

如果你消耗了精子，身体会自动地创造出新的精子，这就允许你在生理上作好准备，以便随时满足你的妻子的需要。甚至，你是独身的，没有结婚和从不打算生育，你的身体也会制造出精子，并把它转换成具有创造性的性能。这样，你总能把储存的这种性能转换成精神，你的纯洁的意识就会随意通过创造的个性表达出来。因而实际上“精”是一种内在的能量，从不停止地日夜供给我们营养。这种巧妙的过程部分是自动的，部分是有意的。我们可以帮助或者阻止把性能转化成创造力的过程，这依赖于我们如何感知这种内在过程。然而，象我们呼吸空气一样，我们没有意识到它，但又不断地吸收这种能源。

很早，道家的智者已清楚地描绘出性对我们命运的影响作用。几千年后弗罗伊德才偶然发现了部分事实。弗罗伊德没有认识到，他所发现的精神神经病可以通过在体内培植性

能和别的气能来治愈。当这些能量通过适当的作爱和气功来重新平衡时，思想就会再清除那些旧的精神创伤和习惯，而恢复正常。道家性能培植是特别有效的自疗工具。事实上，它的效力如此之大，以致仅仅适用于那些已在肉体、思想和精神方面融合到一定程度的人。严重不平衡的人释放能量可能超出常规，因此，他们想学道家的方法之前，应该请教一下精神病医生。

人类灵活利用自已性能的这种独特的自由并不是没有代价的，这种代价是，我们花掉了我们从食物、空气和阳光里吸收的大约百分之二十五到百分之四十的气能，来制造精子并保持着这种性储备。为什么人体花费这么多宝贵的资源来产生亿万精子细胞，并以和它相配套的荷尔蒙系统来控制它们呢？在人的一生中仅仅是为了生几个孩子吗？实质不是这样。我们身体产生精子的巨大投资是为了加速我们的全面进化。人类越有效地把其储存的能量转换成高一级的富有创造性的精神的能量，他的进化就越快。道家培植气能的途径是为了更有效地利用每个人生来就具有的自然礼物。在独身生活的一生中，能得到最大量的进化。

第三章

神秘的性生物学

一般来讲，精液的流出就完成了性爱。当精液一花掉，身体为了补充它就会感到疲惫。那些走得快的精子使用后，身体就会被迫产生更多的。十分明显，这种营养丰富和敏感超效的物质的产生需要大量的原料。再生腺从血流中接受这些原料，血液又从身体的每一部位，如肺、肾、脾等以及大脑中收回珍贵的物质元素。

每一种器官都付出沉重的贡物给腺来产生精子，因为单独的一滴精液储藏着巨大的生命能量。精液的不断丧失，会使身体内最宝贵的营养系统枯竭，加速人的衰老。保持精液在体内的第一步就是颠倒男子不断地为性满足而付出的不必要的高昂代价的这个循环。

人一生中所失精液的容量

一个人慎重地估计出了这个平均数。美国男性在一生中射精五千次，约略等于四加仑液体。金西的报告详细地提供了美国男性射精的正常频率。

年今	每周射精的平均数
青春期—15	3. 17
16—20	3. 3
21—25	4. 14
26—30	3. 51
31—35	2. 9
36—40	2. 42
41—45	1. 95
46—50	1. 8
51—55	1. 54
56—60	1. 09

一个更近的研究表明，现在精子的丧失比金西研究的那个时间更频繁，因为性欲和性活动的整个水平现在都更高一些了。这是性解放和避孕剂有成效的结果。

但为了避免统计的夸张，让我们使用金西在五十年代做的每个人一生五千次射精的估计来计算精液正常的丧失量：

5000（射精）×3CC 精液＝15，000CC

这是 15 公升或大约四加伦的液体，平均射精花掉的精液有 2 到 5 立方厘米的容量。这些液体包括二亿到五亿个单个的精细胞。

你的身体内具有原子能

这是一个惊人的统计：一个男人射精散播了二亿到五亿个精细胞，若射中二亿五十万女人的卵子，单独一次射精就能产生出美国现在的人口，用这个数来乘每个人一生五千次的射精数，就能得出精子能量的数字表示。

一个正常的男性能射出足够的精液来产生一兆人的生命。在一个男人的生殖器官容纳着比地球现在的四十亿人口多两百倍的精能。在正常情况下，每个男人都能创造出不可想象的精能量物质，比原子弹的能量大得多。如果保留这种巨大的生物能，用它来促进人类的爱和精神的协调，那么和平生存的前景似乎是无限的。

一些西方科学家可能会嘲笑精液是一种极大的有力的物质这种观点。然而，没有人能否认在每个男人的精子里有着奇异的生命潜能。通过在体内聚集这种产生生命的力量，一个人就能获得巨大的能量。

保持这种能量的情况会因人而异，没有人或种族产生一样的能量，每一个人都会根据自己的创造才能产生能量，一

部分能量用来产生巨大的体力，一部分用来抵抗疾病，另一部分用来产生洞察力，还有一部分延长人的寿命，但是所有的人都有一种天生的能力，这就是通过创造性地适应自然环境来极大地增加他的寿命。

科学家们一直在试图发展达尔文的理论。他们通过集聚行为所产生的那种特别的推动力来增进每个人基因池的生存。这正好给我们的性冲动提供了大量发展的能量，但又忽略了性能转换成意识和精神的高级创造动力的过程。进化了的人使用大脑和精神来支配自己的躯体和本能。科学家坚持这种颠倒的理论是确实的，他们也是对的，但仅仅涉及人演变回到他们原始的本性这个范畴是不完全的。

人类还是受到自己生理的迫切欲望的威胁。当人类完善自己，真正地使其笨拙的身体和他的大脑与精神结合成一体时，人类整个的精神自由就超出了其生理本能的支配。这并没有违背宇宙的物质法则；它只是假定我们是具有天生的能力的人类，能把我们的能量培植到一定的水平，以致于它能让我们自由地支配我们的身体。这并不是意识超过物质，而是暗示着一场战斗，它是基于物质之中的意识。意识的显示已容许我们创造原子弹和送人类上月球，那么，为什么不使用意识去支配它自己的就在旁边的肉体呢？

科学武装起来的有头脑的读者可能拒绝接受这个观点。除了日常培植一个人气能所提供的那种经历外，没有任何证明是可能的。许多科学家一直认为，没有射精来进行性交是

不可能的。然而，我和我的成千的学生知道这仅仅是一件教育的事情，一种在人体范围内通过训练大脑来控制气的事情。

同时，科学可能分析出精液的化学组成成份，但它不可能计算出人类精子中的生命潜能。这超出了仪器测量的范围。一个人怎么能测量出人类的生命呢？只有科学的门外汉才企图把人类改变成一种机械的理论。

在人类精子以它的创造才能去产生四十亿独特的人的事实面前，这些理论和别的科学解释相形见拙。理论物理学现在已承认用科学仪器来分析这种使人狂喜的创造是不可能的。量子物理学家已承认了这种可能性，即没有任何微粒，没有任何物质阻止宇宙的建立，只有那些由空间和时间组成的复宇宙被无限的能场联系在一起。这些现今被描述成强弱引力和电磁力。道家们认为企图描述整个自然的道教是荒谬的，他们发现找到使人感到更协调的方法会有用得多。

性能是一种在身体内产生的能场，并以某种方式与极大的宇宙能场连接起来，这种方式至今还没有为科学家所了解。但没有任何理由去等五百年来让科学发现有关性的解释，因为今天每一个人都能体验他自身的性能能场，并得出他自己的结论。

道家的大师们是古代的科学家，他们具有自我观察的天才，并为促进人类的进化奉献了一生。每一代都检验他们的师父教给他们的方法，并尽量改进它。培植气能的方法可能已进化了几千年，但基本上保留着同样的原理：精或精子能

是一种特别有效的能量，它对人们极其有用，使他们传宗接代。性能是一种扩大我们世界的建筑材料，是人类爱和进化的基础。

性荷尔蒙对健康的生理作用

现代科学已为我们提供了研究体内精子的奇异功能的机会。每一个精细胞包含着二十三对染色体、离子、酵素、微量元素和人类生命的其它基本部分，只有卵细胞的元素和母亲的营养环境对于形成一个具有无限潜能的人类生命是必要的。

精液囊，在膀胱根部的两个收集精子的小袋子，它们和输精管连接着。它们产生一种黄色液体，和精子混和，使精液变稠。这种分泌物包括滋养精子细胞的糖、果糖。

前列腺也贡献出生殖的分泌物，它包围着膀胱下的尿道(主要管道或者调节阴茎长度的管道)，在射精时，前列腺向外喷出一种稀薄的液体，有助于推动精子。尿道球腺顺着尿道，提供几滴碱性的分泌物，来帮助中和保留在小便中的酸。

著名的内分泌学专家贝约恩博士强调产生精液的荷尔蒙功能的重要性："性荷尔蒙对我们人类的合谐发展是重要的。当男性滥用这种生殖功能，性腺的分泌物就会丧失……因而导致心理和生理上的虚弱，精力衰竭和记忆力减退。"作爱是一种内在的训练，它有助于恢复人体内化学元素的不平衡，一

种适量的性生活使荷尔蒙失调得到恢复。可以降低胆固醇和血压。性活动改变人体的化学元素，发生这种情况的原因是因为身体内的每一种腺都会影响其它的腺。

这样，当性荷尔蒙被激发时，它就会引起其它的许多腺——肾上腺、胸腺、甲状腺、脑下腺来分泌荷尔蒙。当你年轻时，你会产生一种错觉，认为你能不付任何代价地来激发你的腺，性好象是一个无限快乐的无底井。是的，只要你不辞劳苦地在身体内使你的性荷尔蒙再循环，而不反复地射出它们，你就会享受性的无限快乐。

这些性荷尔蒙不仅仅是让你感到快乐，它们确确实实地侵入你行为的每一领域，并形成你个人的特性。最近的科学研究已表明，性荷尔蒙影响大脑的细胞组织。如果你是男性，那么你大脑的每一个细胞上就会刻印上男性的痕迹。这就使得女人和男人产生不同的癖性。

东德汉伯尔特大学内分泌学研究所主任岗特博士指出："性荷尔蒙……在青春期内，不仅仅在不知道的地方突然出现，也不仅仅只在身体内漫游，它们知道它们要去的地方。在子宫里的那些作为靶子的细胞，已经作好了准备，随时接受那些正在产生的荷尔蒙。"这就是人体的精妙之处，这就是生殖器官，心、肺、肝和肾的精妙之处，这也是大脑的精妙之处。大脑的组织，神经沟壑以及化学元素在胎儿的生命中已经被性荷尔蒙打上了烙印。这时，也为在成人生活中男性或女性的行为特征打下了基础。

这些荷尔蒙的差异明显地决定着男性和女性，即中国人所称的阴和阳的很多不同特性。当性活动，荷尔蒙平衡，生理健康和个性的联系都得到验证时，道家使性冲动和意识合而为一的目的开始为西方智者所了解。荷尔蒙平衡对健康的强烈影响得到了证实，现在这甚至成为癌症研究者的一个重要课题，他们正在努力了解意识和情感是怎样控制我们的免疫系统的。道家们会说，追踪遗传因子中的每一单个的极微小的荷尔蒙受体和酵素，了解他们是怎样抵抗在我们的免疫系统消退时所产生的好几千种不同的癌症和疾病是相当复杂的。

道家坚决主张，关键的问题是平衡。当男性和女性的气能在身体内处于平衡时，每个细胞将会让能量充分地发挥功能，而且荷尔蒙各行其事，让身体内的组织正常工作。这种男女性荷尔蒙的平衡使得人们快乐幸福、和睦相处。道家的这种保留和转换性能的特殊方法是许多设想之一。它能保证，人的能量系统的内在平衡是如此牢固，以致任何外界的力量也不可能摧毁它。道家这样看待一切事物，他们认为荷尔蒙、性、个性、健康和你的精神命运都紧紧地联系在一起。这就是道家的作用，它把一个星期六晚间的有限的普通世界和一个数光年以外的巨大星球的剧变联系起来。能量转换的原理都是同样的。

在往昔的日子里，道家密诀的秘密是通过再生而达到更新的方法。当我开始学它时，我不懂得它，但后来，在研究

内分泌系统时，我能观察到类似的例子。我认识到男人和女人都有男女性荷尔蒙的素质。实际上，他们都能在体内交流，并产生一个新的自我。

在男性荷尔蒙体系中最重要的关键是睾丸和位于两眉之间，前额后面的脑下腺之间的联系。这些腺在性能转换过程中一起发挥作用。当你开始培植起你的性能时，你就会体会到这一点。当情被正常地培植起来时，你的睾丸和脑下腺将一起有节奏的震颤，这就是你的腺系统一直都在合谐运转的标志，并不只在性交期间。脑下腺依次支配着别的腺的活动。当它们合谐一致时，它们就分泌出一种罕有的优质的琼浆玉液——一种还没有被科学家发现的极精妙的荷尔蒙物质——它涌进大脑的神经中枢，帮助产生一种被许多神秘主义者描绘的极乐的情感。这仅仅是精神发展的一个阶段，并且受人体内性能平衡的强烈影响。

性活动对人体的健康同样有益。性提供体育活动的所有的健康效益。性可以减少贪食的倾向，同时可以消耗过多的脂肪，于是帮助治疗肥胖症。性给心脏的负担要比在城市交通中驾驶汽车或观看一场好的足球赛小得多。而且，性活动后，心率很快地减少。（对那些濒临心脏病的人，易冲动的性可能有效地引发它。）假使这样的话，消极的性治疗是可以推荐的。

这样作爱对紧张来说是一种极大的自然解毒剂。感情压迫特别容易引起不可估计的损害，因为它不断地伤害每一细

胞。都市社会生活会使我们增加这种巨毒的剂量。

紧张直接引起心脏脉管的退化，如动脉硬化和心理过度紧张。都能通过激活荷尔蒙中枢来保护肉体，能协调我们心理和精神的功能，从而恢复人体健康。

频繁地射精，性的益处开始下降，主要的生命力就会直线下降。性的大消费者丧失了精力，他的视力开始减弱，头发从头顶脱落，他未老先衰。这种由于从体内排出性能引起的生理损害，只能在妻子或者在那些能创造和维持深厚感情和精神爱的人中得到减轻。

几年的婚后生活，一对夫妻能共同找到一种更深的自然和谐。这样，他们就保留了他们的一些性能。人生保险研究证实了这一点，结了婚的人们比独身的人活得长些。两个人能经常分担生活的负担，这胜过一个人担负这种压力，同时，一种良好的阴阳平衡也能进行。正是爱的行动能自然地把低一级的生命气和情转化成高一级的意识。道家培植性能的方法有助于那些沿着“爱的轨道”走的人，并通过把性对健康和个人成长的效益增加到最大限度而进一步向前发展。

在芝加哥，一些年龄大的人为了保存生命力，要求成对地以一种仪式来进行性功夫训练。这些“性的高级公民”是信仰道家气功的许多门派的自由弟子。这些门派在东方已兴盛了数千年。

由于老化，整个身体系统功效很低。这些系统中，包括调节着重要的电磁反应的荷尔蒙系统。如果荷尔蒙分泌物从

最适宜的标准渐渐减少，那么身体也一定逐渐衰竭。

荷尔蒙和性老化之间的关系，还没有被充分地阐明。然而，在医学探索中，许多研究者感到调节生长和性发展的荷尔蒙在老化过程中充当了一个关键角色。那些荷尔蒙产生于脑下腺，甲状腺和生殖腺。

睾丸具有双重的功能：除了生产精子外，他们还能产生男性荷尔蒙，包括睾丸激素。在睾丸中的塞托利细胞产生另一种荷尔蒙。如果不射精，这些荷尔蒙就进入血流，并被运送到身体的每一个部位。

许多证明指出了和谐的性活动和防止老化之间的联系。性爱激起高质量的荷尔蒙分泌物，在血液中荷尔蒙的出现明显地减慢了老化的过程。有了道家的培植方法，一个人就能随时产生有效的荷尔蒙物质，因为它能直接把能量集中到内分泌腺，激发它们到一个更高的活动量。因为荷尔蒙能量在身体内不断循环而没有被射出，一个成功的进行道家做爱功的学生发现他自己在变老的同时，能量也不断增加。

这种增加性能的循环也就是把气能不断分送到体内的贮存系统。当我们老时，我们的生命力耗尽了，我们的体腔会在体积上增大，并不断地充满脂肪或各种废物，以致加速老化过程和降低我们余年的体质。道家的方法是把性能从睾丸中抽出来，以精能形式来充进脊椎骨和头盖骨。当它们充满时，就会溢出并开始填充胸部和腹腔，这样就会恢复生命的活力。

从这些体内的气的贮存库提供原料，采用道家的“内部炼丹术”，让身体有效地防止疾病。这种精炼“长生不老药”或“长生药丸”的过程，用生理的字眼可能描绘为储存身体生命力，并把它输回到它的发源地。气从体腔的那些贮存库移进大脑和骨头的最深处。骨髓充气功的秘密已为太极拳大师和其它的武功高手所掌握。他们知道肌肉能力不能幸免老化，但骨头能幸存几千年。这种实践是建立在保留精子能量的基础之上的，我将在即将出版的“铁布衫功夫”一书中进行阐明。

最近科学研究表明了骨髓对抗病白血球的产生的重要性。这些科学家将逐渐赶上古代道家的智者们，完全找到了健康的性生活、荷尔蒙物质和骨髓以及防止老化和疾病之间的联系。

自然界中的性与死亡

“……当活的有机体，无论是蔬菜还是动物，一旦达到了它的目的，即产生了新的种子，那么它的组织就会坏死。”

自然通过性来使它的生物永存，在男性精子里集中了父母亲的基本要素。父母亲奉献给后代的主旋律重复出现在各种生命体内，从变形虫到海参，从螳螂到兰花。

回想蛾皇帝短暂的生活期，人们很容易看到一代又一代的死亡。大蛾为寻找它的配偶越过乡村，游历了很多群体，真

正的生存斗争法则是奋斗求生、视死如归。尽管它们找到配偶后可活三天，但当受精一完成，它们就死去。”

植物也服从于这些规律，植物结子或结果后，就会死亡或进入一种休眠期。园丁知道避免结子的植物比它早熟的同类活得长久些。许多果树五年或十年后才结果，这个期间，它们奉献自己整个的生物力来生长和强壮组织。

它们生命的后期，植物把它们的生命力分别供给繁殖和组织保养。当它们老了时，它们需要所有储存的能量来生存：它们从性领域收回能量，不再结子。

一些雄性昆虫只要不花费它们的精子就能延长它们的寿命。有人可能会反对说昆虫的性生活和我们人类的不相关，然而昆虫在性创造和性效率方面远远优于人类。它们的重量只相当世界上动物重量的一半多，而它们比人类的性爱更加丰富多采得多。在研究中，萨德，圣安东尼和戴维·鲍伊等象一群童子军，第一次发现昆虫的性生活。

昆虫总是为它们的物质生活忙忙碌碌，它们的生活特征非常明显，群居，生命力强，栖息地广阔，习性复杂，种类繁多。

在所有生活形式中，生殖行为耗尽了基本能量。后代为维持他们新的生命消费了身体储存的营养，生命器官遭受着最大的活动，因为它们是营养最丰富的集中地。人类之中，女人在分娩期间奉献她们身体的能量是不可避免的，为了使女人的卵子受精，男人同样要献出他的精子能量。

自然界认为这种牺牲是值得的，因为它完成了繁殖生命的目的，她打算让老一辈为新一辈开辟道路。但在所有的有形生物中，只有人有毅力来反对母性："没有远离，没有旅行的困难，没有遭受伤害本性的危险（在动物王国）。对人来说，有时有力量逃避性的驱驶，不服从可能会产生幸运的结局。

对一个人来说，纯洁可能起一个变压器的功能。它把没有使用的性能转移成智力的或社会的能量。在动物世界，这种生理价值的转移是不可能的。"

把我们天生的基本的动物性能转移成人类的高级潜在能量是可能的。支配我们性能向上的失败是一种完成我们人类深处潜在能量的失败，那就是为什么说雄性的无意识的射精是一种微型的死亡。这在植物和动物王国里经常见到。单独一次射精就要死去二亿到五亿个精子，这种精妙能量的花费大大超过了所提出的这些巨大的数目。

如果这种精子的花费会导致男人或女人的任何更新与得到新的生命，那么这种损失或者死亡是和自然和谐的。但没有把这种微型死亡转成一种享受、一种爱、一个孩子，或者某种更高级的意识，那这种性行为就只不过是一种对储存在精子里的潜在生命能量的扼杀。也许那就是性与暴力之间的联系。那些极力反对堕胎和避孕的人可能也开始了他的反对男人通过不必要的射精来扼杀他们潜在的生命力的运动。

尽管道家没有罪的概念，但他们可能说，男人大部分已陷入了流行的衰弱精神状态，因为他们浪费自己的性能已有

几千年的历史了。中国的传奇提到了一个黄金年代，所有的人和自然和谐地生活，转变精子能就象你和我呼吸一样自然。这是否是真的并不重要——这个故事的真正中心是，人有能力创造一种比现在所接受的更高级的能量形式。这种传说与圣经故事上亚当和夏娃在尝到了性爱的禁果后感到羞耻是何等相似。从这种意义上来讲，道家培植性能的目的是恢复还潜存在每一个男人和女人心中的所遗失的乐园，即他们独特的生命力。

性在自然中的最大功能是创造新生命和使我们人种永存。然而在我们的时代人类已经果实垒垒，并自我繁殖到了人口爆炸的边缘。这不得不引起了生态学的恐怖。不加选择的繁殖而滥用性能，这给人类带来了一个全球性的危机，它加速了一种可能造成人种灭绝的危险战争的到来。

除了某种昆虫和高级的猿以外，动物忙于性交只是为了繁殖的目的，雌性接受雄性只限于一定的交配期。这一切损失了动物寿命的一小部分。性对人类起的作用与动物的有所不同，这一点是很清楚的。重要的是，受过教育的男人和女人会让性在他们自身的进化中起作用，这也影响着自然的平衡。

第四章　性的节制

“男人不能没有女人，女人不能没有男人，如果你认为性交只是一种孤立或单独的行为，那么，长寿就会受到威胁，各种疾病就会产生。”

——摘自孙思邈《千金要方》

每个男人生来就具有大量的极贵重的生命气能。有些开始就比别人多些，但为了简便的原故，让我假定一个正常的男性生来就具有总和相当于一百万美元价值的生命能，这一百万美元价值的生命力在他一生中被花费。有些人明智地花费并精神饱满地进入到八十年代和九十年代。当你年轻时，你花费生命力快，因为它似乎具有永不能枯竭的巨大藏量。

在我们这个消费的世界里，许多人花的钱比赚的多，他们使自己陷进借债的困境里，总想着他们以后会赚足够的钱来偿还债务，如果他们失败，他们面临是的破产或者重新做

人。由于不良习惯，同样的事情也会发生在生命能方面，唯一的后果就是厌恶人生，产生疾病或死亡。

允许我们这样说，一个人每天通过呼吸、饮食和休息，赚得了额外的一百个单位的生命力，然而，他可能花费一百二十五个单位的生命力，以用来对付那粗劣的食物、抽烟、暴食、劳累、焦急，虚弱，药物滥用和频繁的精液丧失。为了花费超出的二十五个单位，他必须不断地从大脑和各器官借取生命能。这种从自身保存的价值百万美元的生命能中的偷窃会渐渐导致精神和身体的疾病和过早的衰老。

保存性能是一个赚取一百二十五个单位能量和耗费一百个单位左右能量的实践过程。它是一种对人的身体、精神和智力成长的投资。某人自身节制的不平衡能通过减少精液的支出而纠正。这样二十五个单位生命力的利润在保存的精液转移成高级的智力或精神能量的过程中获得了。剔除其它的坏习惯将会减少损失，并增加利润，但生命中没有任何其它的单个因子能像性能一样有效。

如果你整天努力工作，那么你已经用掉了许多能量。然后，如果你喝上几杯酒，饱饱地吃一餐，再后来过一个有精液射出的性生活，那么你过早地超花了你的生命储蓄。当有些人在生活中想不出需要做什么事来继续花费他们的能量时，他们就称这为“破费的一元”。如果你继续加重负担于你的能源，那么你可能在某个早晨醒来，感到身体疲劳，患上关节炎或癌症，或者你再也不会醒来。你会过早地耗尽你生

命的精髓，也可能在你感到无论如何也不适当的年纪死去，或者可能更坏。在你生命的最后几年，由于创造能力和身体功能的急剧减退，你会遭受到极大的痛苦。

我是一个生活在二十世纪的道教徒，过着一种十分忙碌的生活。我有妻子和一个精力极为充沛的孩子。我拥有一台电子计算机，驾驶一辆小汽车来往于繁华城市的街道上，与所教的成百上千的学生友好相处，并保持着在美国附近飞行的旅行计划。我知道不耗尽自己而想过一个富裕和优厚的生活是可能的，并看到了我的学生同样生活，通过日常训练，你培植的气能越多，那么你替换所花能量就越快越容易。

当然，你选择一种朴素的生活方式，那么你就会进展得快得多。那就是为什么道士们选择幽静的山林生活的原因。但只要遵循同样的道教原理，你可以生活在任何地方。如果你懂得了如何和宇宙相处的话，宇宙会十分慷慨的。性能是自然赋予我们的最丰厚的礼物。然而许多人随便抛弃它，没有认识到这种财富的全部用处。

由于美国人更清楚地意识到个人健康的重要性，因而他们正在试图改变他们的生活方式。许多人已认识到过去他们一直在毁灭性地生活。幸运的是，他们意识到这点，还不算太晚。不管他们是在跑步还是练习舞蹈，他们希望开设一个保护生命能量的项目。首先，他们必须补偿被他们花费掉的大脑和身体中生命力的总和。一段时间以后，当他们开始产生和保存更多的能量，他们可以再偿还利润和资本。在这点

上他们能走出一条路来，即把他们的气能培植成为他们自身的原生的精神。

有了现实的期望，你可能花掉的生命能比你节省的要多。为了恢复它，专心和耐心是必要的。一小时内你可能花掉十万美元，但你可能需要一年才能赚回来。严重的身体和精神创伤，药物的大量使用，频繁的射精，所有这些都包含极大的一连串的花费。许多年轻人似乎有无限的能量，但这些青年正在以其生命能源自娱，好象正在狂欢作乐，自我毁灭。

许多年纪大一点的表面上好象很健康，实际上，正摇摆在严重衰亡的边缘，只靠习惯的意志力支撑他们继续生存。当他们进行一次定期的体格检查时，才唤起他们意识到他们的情况。医生可能叮嘱马上停止费力的活动。这些人经常在他们被迫休息的开始几天里病倒，因为那保持他们活动的一束脆弱的意志力已经松懈了。朋友会说："我不相信，昨天他象公牛一样强壮。"如果你学会平衡在性节制方面的帐目，那么你就是在迈出最审慎的步子，可能在你的一生中避免这样的一个悲剧。

性挫折导致青春狂暴

我主要关切的是我们社会中青年的挫折。他们思想品质正在形成，或者坚持文明，或者见异思迁。许多男性青年对性比对别的任何方面都要感兴趣得多。这是自然的，因为他

们的身体正加班地工作，产生了上亿的精细胞。女人不能想象出这是一种多么强烈的体验，因为她们的能量周期被平等地分配给了每月的月经周期的波动。

男性能量加强是宇宙阳能的一种自然现象。因而，这个阶段传统的罗曼蒂克的爱的发展是自然的。如果这种扩张了的阳能找到一个能接受它的女性来使其健壮的话，那么他们之间爱就能成熟，而且心理得到进化。性困绕的问题产生于物质社会，它极大地强调肉体性交的价值，以致人们未成年就去寻求性生活的欢乐。结果激发他们很快地丧失精液，耗尽自己，严重地影响了他们的生长发育。

青年越努力攫取欢乐，那么欢乐就越远离他们。由于挫折，许多人通过增加狂暴来寻求满足，经常导致手淫和乱交。当生命力流出他们的生殖器时，不管他们是否感到满足，他们射出的精液越频繁，他们就变得越空虚。性狂乱能毁掉一个年轻人脆弱的品质，使其成为一个暴徒。必须提供能滋养年轻人生命中枢的高级生命能来取代他们淫欲的幻想曲，不然他们就会所剩无几。如果那种过度的荒淫得不到及时纠正，那么就会促成精神上的疾病，后果很难设想。

性和杰出的运动员

在许多职业运动教练中，流传着一种说法参加一项大型比赛前的晚上作爱的运动会丧失其竞争力。这是一个有争议

的话题，对这个话题存在的意见的调查是不能使人信服的。克莱夫·戴维斯，性研究期刊的编辑，调查了比赛前有性行为的结果，得出结论说："你总能找到一些趣闻的报道来支持自己主张的观点，但你决不能用医学的观点来支持任何一边。"

高等的职业拳击场在争斗中是最嘈杂的，他们不能违背自然法则而不付出高昂的代价。肯·诺顿公开宣称他在和阿里的第一场拳击之前，放弃性生活八周时间，在随后与阿里的拳击中禁绝性生活同样长的时间。"在我开头的十或十一次拳击中，有几次拳击前我没有禁绝性生活，我认为它损害了我。"诺顿说他相信，为了取胜，在训练中，十个就有九个拳击手放弃性生活。乔·弗雷泽也和阿里拳击过，强烈地感受到射精的性生活对其的损害："如果你在拳击前淫乱，那么你就会感到没有任何储存的能量。"

据传说，伟大的拳王阿里在他拳击前严格地保持着性节律一年。他没有公开发表，这是因为他保存着他的秘密的训练方法。

道家分析一个男性运动员面临的进退两难之境是被迫做出选择，要么丧失其竞争力，要么丧失其女人。通过学会保存和转移性能的秘诀后，一个运动员才能同时拥有这最好的两个世界。道家方式的作爱后，在有用能量方面有一个物质上的增加，因为男性不仅保存了他自己有效的精子能，而且从其爱人那里吸引大量的同样有效的阴能。任何运动员，如果能控制射出他生命力的方法，将在把握他所选择的运动项

目和自身的长寿方面迈进了一步。他能从一夜心醉神迷的作爱感受中醒来，轻松而充满生气，如充满了电的电瓶。这完全不同于那经常紧随射精的性生活而产生的满足。

有些男运动员宣称比赛前晚上的射精的性生活对他们的运动员是有益的。对于这一点道理是很简单的——运动员有太多的紧张能量，而作爱使他放松。他过剩的能量妨碍了他的表演才能，而射精解除了这种紧张。这给第二天他的项目增加了协调的注意力，这样也有助于获胜。这与道家以作爱来协调大脑、身体和精神的作用的想法是完全一致的。在身体内的高质量的原生气能，只有在他们和谐地与大脑和精神融为一体时才会有用。

新墨西哥大学的教授马克·安什尔对性和运动员作了广泛的研究。他发现许多教练有意创造一种性挫折，希望他们的运动员重新聚集他们的精力来对付对手。“所有的人并不是以同样的方式来反应这种挫折的。”阿内赫尔指出“通过阻止性行为，那些教练或运动员本身可能导致消极的个性，如易怒、动情或孤独。”

自从古代以来，道士一直在使用性来治愈身体的，情感的和心理的不平衡。好的训练有助于运动员保持最佳的健康状况。道士也是好战的艺术家，知道击败对手的秘密是身体的训练和保持高度的自我意识的联合体。因为这个原因，他们培植他们的气能，防止丧失其精子。道家的这种“性功夫”的训练在勇敢的高手之中严格地保守着秘密，以防他们

的对手学会它变得更强大。今天，现代的运动员也能从中得到许多好处，就象道家的勇士、剑客和太极拳手上千年前拥有的一样，不丧失竞争力的完全自由的爱。

性：许诺和婚姻

婚姻这个主题太广泛了，而不能以任何固定的规则来概括。婚姻可能适于某些男人，而不适于另一些。一些男人结了婚，幸福地渡过了一生，而他的兄弟会认为这是对身心的折磨。在"道"这方面，没有任何东西是强迫的：找到自然的排列组合，从其中得到阴和阳的持久平衡。

道家的圣者从不会说，独身的男人比结婚的男人更高级一些或更纯洁些。两种人都有同等的机会，根据其自身的环境来适应他们培养气能的日常训练。这样，就会知道取得联合。如果所有高尚的男人保持独身，那么，社会就可能遭受到提供给孩子们的只有低质量的父母的指导，结果产生全球性的不合谐。

实际来说，婚姻，尤其是有孩子的婚姻，消耗了大量的时间和精力。它不应当是轻率或由于某些错误原因的结合。这些错误的原因包括外界文化的压力或为满足父母以及他人的愿望。

这种决定应当自由地出自你的内心，否则，婚后履行你的丈夫职责时，你会感到烦恼。许多男人结婚是因为他们内

心的不安全，希望有一个女人提供这种安全。这种内心的不安全常可追溯到男性性功能的不安全。因此，如果你还没有结婚的话，我建议在作出决定之前，你最好掌握这本书中的性能培植的方法。如果可能的话，学会五元冥想融合功来平衡内心的能量。（见第十八章）

然而，要治愈内心不安全感，并非一日之功。如果你十年期间感觉和行为都不稳定，那么就改花一段时间来改变它。如果不断培植和平衡你内在的能量，你会惊奇地感到你的内心的不安全感逐渐消失，取而代之的是一种连续的内在协调的感受。你不需要去寻找来自一个女人的对你感情的理解，以致于落入他人的圈套。当你明白了你的激情来源于你身体的气能的运动时，你就会处在保持内心平衡的位置，并且帮助你的妻子达到同样的境界。

一旦你从性和激情的强制中解脱出来，你就会发现自己在和女人的关系中成了一个完全不同的人，概括地说，在和她生孩子之前，你总是花几年时间来了解她。这样，在把注意力集中在养育孩子之前，你们两人就会掌握夫妻关系微妙能量的节律。那时，如果你们两个通过培植达到了高水平，那么这种牢固的结合就会让你们克服摆在前头的种种不可避免的困难。

对许多男人来讲，性生活还保持在一个初级的水平。它经常只不过是哺食的扩展。它是一种通过吸取外界的爱来达到自身满足的尝试。这必然导致妒忌，破坏许多关系。人们

要花几年来观察自己是否被人爱着。用这种方法，他们在寻求中甚至可能消灭一切绊脚石。这种毁灭性的性行为是一种寻找自身以外的保险，这种不安全感能产生我们平常没有意识到的消极情绪，如妒忌和犯罪感，以及导致通奸之类那种有意违背自己的诚实的行为。今天，一个人停止劳动，创造就会停止，而且生活就会变成淫欲的卑鄙的演习，受到长时间厌烦的困扰。

很容易看到，经过一段时间后，许多对夫妇的生活变得厌烦、陈旧，疲惫和无益，产生这种现象的一个原因是因为当他们拥抱打算作爱时，男人射精，这样排泄他内在的生命力，耗竭他的阳能。自然界是充裕和宽仁的，但多年的射精后，微弱的性欲就会显示出来。除非这对夫妇自发地找到了把他们生命能转移成一种高级爱的方法——一种来平衡日常生命能丧失的精神和谐的过程，不然，他们的关系有危险变成情欲的自私的幽灵。

真正使人快活的能量，通过射精断断续续地从身体内排出。每次你射精，每次你会产生这种丧失。这样一个男人可能产生性冷淡的感情或讨厌他的性对象。因为他下意识地认识到，当他接触她时，他总会丧失那些让他成为一个真正快活的男人的高级能量。这就出现了极大的危机。因在他们作爱和享受他们生活快乐的年月中，一种有力的感情的纽带已产生了。他的许多性能已经用来形成这种纽带，而他不能明白这种纽带的存在，因而他感到厌倦和疲惫。

正式性对象之间性欲的冷淡，大部分由于极性的耗竭或性电磁的紧张。通过给男女电池的阴阳极充电，你可以增加吸引力。有些人通过单独睡或分床睡觉，取得了暂时的效果，或者他们找到了别的方法，通过外界的友情和行为自然地保持能量的平衡。通过极性的恢复，生命流在夫妻之间流动的更快更有力。二元培植允许夫妇在一起，并保持充满电荷的友谊的极性。

二元培植是用来促进夫妇之间的幸福，指导夫妇从互相身上找到永不枯竭的满足。使爱老化并没有天生的原因。不丧失精子的保留和交换性能的训练，将有助于排除乱交的主要原因：和妻子之间的不完全的满足。

婚姻也能缓解一个共同的问题：没有足够的能量来解决事情。由于双亲的压力或现代父亲企图享受抚养孙子的天伦之乐，许多对夫妇简直耗尽了自己。他们从没有足够的时间来作爱；如果一个人被唤醒，另一个不是被耗竭就是睡着了。使用道家作爱的秘诀，丈夫和妻子两个都将发现性回春和进入气交换的神秘王国的醉人的旅途。他们能精力充沛和轻松愉快地去干他们日常辛苦的工作。当你的气充满并贯穿四肢时，那种最平凡的事情也会变得有意思多了。你的气就是你身体、大恼和精神之间的粘合剂。只有在它完全结成一体时，你才会感到满足。

道教指出在每个人体内有无限的欢乐和无限的潜力。作为一种感情食物的性嗜好，通过气的培植在男性体内渐渐转

换。每个人渐渐了解了保持精液并把它转送到高级的生命中枢这一事实。作爱停止很久以后，人体验到生命的满足，感受到一种灵感刺激你的感官，并和爱人的感受不断地融合在一起。

勤奋研究“道”的人知道所有情感和女性的魅力来源于他自身之中。然而，当麻烦出现时，产生的第一个问题总是“我对她许诺意味着什么?”。在你的婚姻中的任何情感培植阶段都会产生这种自问。

一个道士能做的最大许诺就是促使宇宙中的阴阳能结合在一起。事实上，阴和阳总是相连的，因为它们只是同样微妙能量领域的两极。这样，道士要做的真正的许诺是有意识地认识它们在生命中的结合，而且授权给自己（单元培植）和他的妻子（二元培植）。当气能、精气培植的水平达到一个非常高的境界，神和精结成一体时，意识就会扩展到一个更广阔的领域，而且可能和基督教的众生之爱或佛教的同情众生的教义相似。

不同的是道家在体内培植这种普遍意识，以便它保留他的微妙的气能能场的真实体验。这种投保并没有使它变成一种对爱的抽象的或理论上的观点，而要求男人的行为尽量和这种观点相符合。这是不可能的，因为身体、大脑和精神融合一体的整个人类不可能受这种抽象观点的约束，即使高尚的人也喜欢爱。

根据中国传统，道家总是成双或成群地培植他们自己，或

者是两个朋友，一个老师和一个学生，一个男人和一个女人，或者一个小的行家团体。这些不同的团体使用各种不同的方法：有的是严格地独身；有的公开赞成男女双双的二元培植。因为美国人极力主张性解放，我坚信二元培植法将成为成双成对的人们的主要方法。美国人因受这种思想启发，他们敢想敢干，不迷信牧师或权威，不相信性爱是脏的，有罪的，这种阻止了他们前进的说法，他们享受性的快乐并从中获得最宝贵的东西。这是“道”的精华，只要这种性能被适当使用，他们的婚姻将会更美满。

有些男女情愿选择婚姻之外的爱，如果培植起一个和谐的阴阳平衡，那么他们的结合象盖上了国玺一样地神圣。一句话就是关于过去许诺的美德。一般要花几十年才能把一个人的气能完全培植到神的高级水平。想了解这种微妙能量很有可能得花几年的时间。你的妻子能够创造和对你自身的培植发挥作用。据说，了解一个女人身体的节奏得花七年，了解她的思想得花七年，了解她的精神得花七年。不要做一个不分男女的傻瓜，要经常耐心地去发掘“道”的真正奥秘。

丧失精液对道德的影响

繁殖自身的强弱有一个明显的趋势，弱者变得更弱，强者变得更强。道家培植方法有助于控制由于自身衰弱而自我毁灭的趋势。道家储藏这种能量在他自己的精液里，这种自

身内部的生命力的慢慢产生，可以抵抗身体和性格的各种陋习。

射精引起的精液的丧失并不只是限于身体方面，心理和情感的功能也受到很大影响。荷尔蒙的适量直接影响个性和创造思维能力。大脑遭受睾丸激素丧失的痛苦，荷尔蒙在睾丸里分泌，在射精过程中花掉了。

很久以前，中国医学就观察到精液丧失后不久，邪恶的犯罪经常发生。射精后，勇气总是处于最低潮，人容易受到惊恐，反应极敏感。这就是强奸后的谋杀和残害的一个原因。

这样，培植性能或精气对一个人会产生心理上的影响。精子里面的阳火烧毁了内部的毒素，同时它也产生一种基本的生命维持物质，抑制精液的人会加倍地尊重每一种生命形式。

当人们看到有人在公共场合咒骂他们的孩子或是看到了饥饿的流浪汉，都会感到不舒服。这时愤怒或绝望之情就会产生并影响我们，不管我们是否喜欢它。以这种情绪，每一种思想和行为都会突然产生。

培植起了微妙能量的人在身体内基本上能体验到这一点，即所有的生物都是生命的一部分。他和他的妻子互相交换能量。他知道通过意识的网状组织一个人能互相不断地补充营养。在高度意识到所有生物之间的内部联系时，他会巩固无私的倾向。他可能会突然自问：为什么把消极的想法倒进我们饮水的小溪呢？在这种意义上，所有爱的能量都是宇宙的和神圣的能量。当两个人有意识地相爱，他们的能量有

目的地奉献给人类利益。这种爱的提供，在夫妻中发展为一个特别的无私的自我，并将鼓励他们遇到的其他人。

同时，这种作爱的方式并不局限于神秘的道家培植方法。这种转换性能的方法的使用极大地丰富了所发生的爱的魅力。以道家的观点，人类不能支配天地的法则和谐相处时，他就能通过自我和谐指导更大范围的活动。道家的哲学不鼓吹任何特别的道德指南，它只是假定美德是人内部天生的。如果他培植起他奇妙的能量，并体验到了真正的自我，他就会表现出男性的道德风尚。

长期的争论：性对你的健康有益吗？

人类自然地成为唯一的高级动物，被赋予性行为的能力和爱好，不管是否能扩大自身种类。怀孕的女人并没有性欲的减少，人类到达青春期不久就开始了性行为。为了欢乐和情感的满足，许多人花去一生的时间来进行性交或梦交。很显然人类中性是作为一种高级的功能，但是医生、科学家、心理学家、牧师和艺术家可能不会同意这一点。

对于性交是否有益于健康，西方科学书籍明显地存在着矛盾。今天，许多性知识手册称赞大量的性行为有恢复健康和体力的作用。另外一些有权威的和根据精神病学的研究撰写的书籍警告性的过度沉溺。哪一种学派是对的呢？过多的性行为在什么时候会有益于健康呢？

复杂的事情还很多。东方圣者们的看法也不一致。一个著名的印度教士，劝告男人，抵制丧失宝贵的精子的诱惑。

然而，如来佛本人坚定地说："女人是上帝，女人是生命……要时刻想着女人……"

瑜伽的道教使这些观点一致起来，因为它接受了中间的说法，承认了这两种极端的事实。他们的解答很简单，不丧失男性精子的欢乐和有爱情的性交极大地有益于健康。

当然这在很大程度上要取决于你的生活方式。在你生命的某个时候，为了恢复你的健康或为取得极快的精神进步，独身可能是最好的。独身可能是保留所有生命能量的最有效的方法。它能在培植自己的过程中，使你自由地极为专心地工作。但许多西方人想法找到适当的同伴，并和同伴一起解决他们的性和情感的欲望。

道家能量培植的原理是以两种情况为依据的，单元或二元培植。对一个道士来说，所有的方法都必须极大地集中在性能上和使"道"的所有奇妙的能量和谐一致。

但是，没有人能一次迈出一步之外。如果你的思想集中在性上，在你能超越它之前，你必须度过这种冲动，研究它，了解它的来源。道家总是灵活的，不管你生活的环境怎样，你的能量总是能培植起来的。但根据的原则是同样的。没有爱而伴有频繁的精子丧失的性行为无论怎样都是对身体和心理的摧毁。如果只是与伙伴忙于性爱，但没有任何培植气的奥秘训练，这是一种转移自身的不完全的方法。

爱将会自然地把任何一对男女转换成一种高级的意识，但同时，那种重复的精子的丧失将会加快身体的衰弱而放慢他们的进化。这和爬松碎的岩石山坡一样，你向上爬三步并向下滑一步。当发现自己到达了第一个山岭的顶端，这种速度可能导致你情感和心理的欢乐。但他可能使你消磨一生——因为缺少时间和能量——看不到山谷，山脉，河流和大洋。这就是“道”的满足，所获得的高级精神自我的持续体验。

第五章　性在世上的神秘传说

"……我们不可能认识到在我们身体内部某些地方我们不能了解的东西。"

——摘自施瓦勒·德·卢比克兹所著的《人类的心灵》

宗教几乎总是试图控制他们的追随者们的性生活习性，他们的成功似乎是在公众的服从和反对的循环中摇摆，但是我猜想最终他们还是失败了，因为大多数人的性的体验要比他们宗教的感受强有力得多。作为一次生理上的冲动，性的驱动是如此强烈地充满了我们的活动和欲望，以至于一系列信条不容易被利用，但是又必须被利用。因此俗话说卖淫是世界上最古老的职业。

在旅游中我注意到一方面是卖淫业似乎兴旺发达，另一方面是最狂热的宗教信徒更加虔诚。性正象一个在水池的表面滚动的充气的球——你越将它往水下拉，它越有力地向上浮，如果你因为球的破裂而失去对球的控制，它就会射向空

中。

宗教公开宣讲的性道德的尝试实际上是一种早期的物质缺乏时代的残余，当时精神的享受比肉体的性满足更强烈。最早的宗教创始者——那时作为神秘学派或想象丰富的大师——了解了精神发展过程中性的作用，这就是为什么他们的训练和宗教仪式对信徒们这样有效力。许多现代的精神领袖，不管是天主教的，犹太教的，还是印度教的，都已忘记了宗教仪式中的连接性能和精神的连接体。犹太教的割礼仪式，春天的丰硕节日（如复活节）和圣餐的典礼都是一个时期的残余，这时，性的那种神秘的和隐晦的内涵被了解并与宗教合并在一起。

二十世纪人类的任务就是剥去他外面的外衣或公开的宗教信仰，解放思想来体验自己身体内那种存在的令人狂喜的核心。那么外面的仪式和古老的宗教信条也将废除，或呈现出一种新的和深奥的意义。通过接受神圣的性，宗教这个角色在社会上将恢复活力，并在一般的人际关系中变得更有意义。

道教不同于这些主要的宗教，它是一种精神哲学；并不是一种有组织的宗教，让其信仰者本身遵守一种神圣的经典。崇拜上帝（或道）对一个道士来说并不足够，忠于那种高级的和谐必须伴随着来自于培植自己能量的自我知识。从某种意义上讲，一个道士必须培植他的灵魂去完全赢得它的知识。每个人身体内都有同样的精子，但如果不进行适当的营养，它

的负荷者将永远不能看见它长出果实。人体内的神圣世界是模仿于自然世界的——作为一个孩子直到成年才知道完全的自我，因此，如果一个人希望享受或分享它的完美，他必须培植并使他的微妙的精神能量成熟。

有一些民间的宗教祭司们鼓吹道家起来和到达的中国佛教竞争，但这里我仅仅关心的是道家大师们最先的神秘教义。这些道士因允许以他们的精神方法使用性而著名。有许多道教派别，迅速出现在中国的五大名山，并且每一个都强调在精神发展中培植气的不同方式。几个派别教导"单独培植"的方法，利用一个人身体内使男女性交配的微妙能量的道教原理，但严格地禁止肉体的性交，认为这是不必要的或太冒险了。

"二元培植"的训练广泛地被许多道士接受，这是由于它具有促进健康和发展精神的优点的缘故。甚至在这些派别中，对于那些渴求永生和与道融为一体的道士们来说，陷入情网的危险也被承认是合乎情理的伴脚石。这种性的爱慕决不会被看作是邪恶的。在基督教的传统中也不会认为有任何犯罪意识。男女之间陷入情网只是意味着瑜珈渴求者在人生中可能仅仅体验到男女的结合，而不是天地的结合。这不是对夫妻们的谴责，因为这种天地的结合对他们来说可能是一种高级的成就。

基督教有着牢固的神圣的结婚传统习惯，但是，由于教会政纲的影响，大多数男牧师害怕妇女的阴能是肮脏的和黑

暗的，并导致基督世界一度进入痛恨女性迷人的诱惑的时期，使得圣母玛丽亚的崇拜者们被替换。因为中国的文化受到了儒教和道教的共同影响，所以中国没有出现这种邪恶的时代。具有女性特征的宇宙的阴能常常被看成是必不可少的，它具有极大的效力和美德。

公元八世纪后，甚至当完美的阴阳平衡的原始道教陷入衰落状况时，妇女在某些其它的文化方面没有受到同样的虐待。中国社会的家长式统治日益增长，妇女被看成是男人的财产，但是至少一般的文化情感倾向于要以尊敬的态度对待这种女性的财产。今天幸存的许多道家的性手册来源于这个时期，它们多少片面地劝告看过手册的贵族们从妇女那里获得阴能来恢复健康。

这些手册总的忽视了男人们怎样运用他们强大的阳能来帮助妇女调愈身体。它们正确地劝告男人们要保存精子。这些手册其实是医学教课书，介绍了有关性的简明的临床入门知识，这些知识告诉了人们使身体和谐的方法。尽管这些手册没有强调采用高级的方法或者教授来与妇人进行交换能量的冥想训练，但它们的确反映了一种基础的奥秘的道教，那就是如果通过适当的训练，性生活会与日常生活融合在一起，这对健康会带来极大的益处。

道家们可以掌握某一种世界上最古老的培植性能的奥秘方法，但是这些方法一定不是孤立的。在东方和西方所有神秘的方法之中，把性能转化成精神的观点是众所周知的，尽

管它作为秘诀而长期保密。不管是在埃及、印度，西藏还是在欧州，这些方法只作为一种含糊的抽象的理论或神学泄露于世。人体内吸收和转化性能的具体方法是决不公之于众的。

十六世纪著名的医师和非凡的炼丹术士帕拉斯尔萨斯在这方面进行了简洁的历史的调查研究，成果名列前矛。帕拉斯尔萨斯的医学家的证书是无瑕疵的。四百多年前他发现了水银可以医治梅毒。对于众所周知的性的练丹术，他得出了和道家大师们同样的结论，这种炼丹术表面上看起来奇妙得不可思议，但实际上是精子自然的转化。

当帕拉斯尔萨斯的手放在热锅里被烫痛时，他所体验的精火和一个普通人所感觉的一样逼真。关于物质的组成无素，他写道："人体系统的所有器官，所有能量和活动都奉献给精液的形成……精液可以说是人体的精华，以一种理想的形式，存在于人体的所有器官中。"这种论断和道家"精气"的论述何等相似。道家的培植也强调了各个器官的微妙能量的平衡，这种能量然后熔合成一种单纯的较高级的精神。

帕拉斯尔萨斯把精液和"精液辉光"进行区别。今天的科学家们可能称"辉光"为精液的生物能。帕拉斯尔萨斯声称可以通过蒸馏提取液态能量中的精华。"这种放射或分离是由于人体内部的热的蒸馏作用而产生的，这种现象一般发生在成熟的男人们接近和想到女人期间，这正如一块木头暴露在太阳光束下会引起燃烧一样。"

这种情况用现代语言直接地译为：女人的迷惑可能激发

高质量生物能的产生。为了从这种能量中获利，帕拉斯尔萨期采用一些方法去保留它们，在他之前，道家练丹术士们探索了一千多年。

如果我们从复兴的炼丹术上变成英国的印度气功大师约翰·伍德拉夫先生，我们会获得相同的原则。在他的不朽著作《魔能》一书中，约翰先生直接地对那些听得懂的人们说："如果性中心的能量直接向上，它就会极大地加强脑力和体力的活动。"他指出：思想，呼吸和性功能是相互联系的。瑜珈功的精神目的是"升华精子"。这种精子释放出一种活跃的能量，称为"昆大利力"，通过脊椎上升到较高的精神功能中心。

另一个有关性能研究的伟大的现代精神权威是格德吉埃夫。根据这位大师所说，有些人懂得"通过物质转化或所形成的精子来使自己完美是可能的。"他还指出："……通过避免常规的射精方式，这种自我完美就可能实现。"

格德吉埃夫强调，这种自我完美通常不能只通过保留精液而实现，而需要一种释放精能的技巧。在这一点上他和帕拉斯尔萨斯以及道家们是一致的。

毫无例外，关于这种秘术的权威们懂得精能的特性以及这种物质必须储存和转化而完成较高级的发展过程。著名的魔术师肯尼恩·格兰特写道：："精子在气功方面的功能是建立起人的光体，星体，精神之躯。当生命流积累在组织之内时。它就被火舌的热量所熔化，微妙的精气就会加强精神之躯。

大多数权威都赞同收积精液和用内热使它转化的必要性。按照中国的习惯，我们称这为“蒸煮”，精液获得“蒸气”。释放这种极大的生命能的第一步是在作爱时保存精液。

现代美国精神大师达弗里·约翰也强调了保存精能的重要性：“我们必须找到一种不丧失生命力的作爱方式，为了获得欢乐我们不能排出生命力。这样，我们在生活中就能美满幸福，无忧无虑。”

达弗里·约翰说的“丧失生命力”就是射精。它认为，性能的适当使用——不排精并在夫妻之间感到真正的爱——是人类进化的关键。他强调，在帮助精子自动地转送到它的较高级的神圣的中心时，爱是很重要的。在这点上他和其它的精神权威是完全一致的。炼丹术士，瑜珈论者，魔术师和神秘主义者对这个根本的问题无所异议。

另一个有关生命精子的观点在著名的希伯来神秘哲学家和诗人卡洛斯、苏艾里斯的著作里被发现。神秘的希伯来哲学传统源于古埃及。他强调，保留精子的意愿的发展和一个人的真正自我的发展具有同一性：“……赋予自我的男人必须与导致他进入阴性深渊的离心的性运动进行斗争，并且克服它……用意念进行控制，而不被运送走。”

苏艾里斯在这里提到女人在无意识地吸引男人精子时会起到一种变性作用。她从他的巨大损失中获利微小，因为她通常不具有吸收它的瑜珈技能。对不断输精给她的男人来说，女人是一个无底的深渊，尽管她想用她的无穷的阴能和爱来

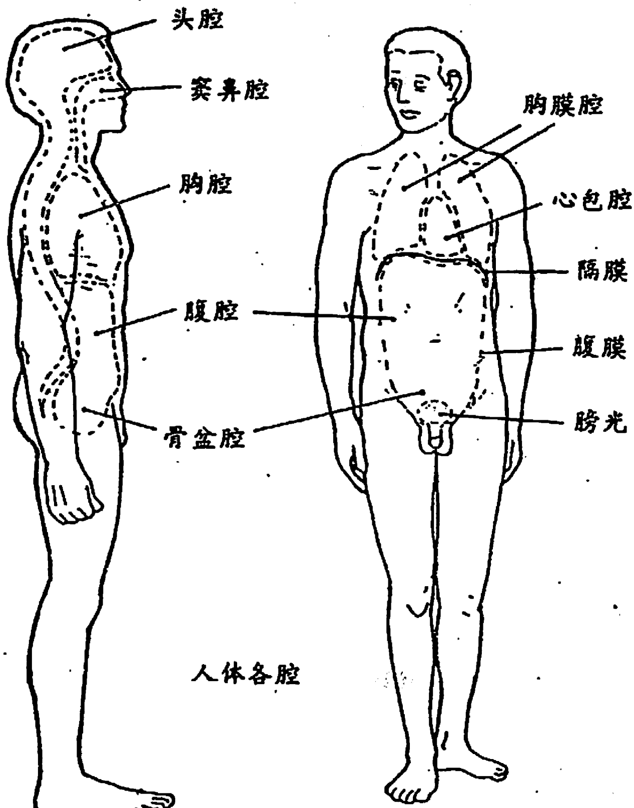
必要
“燕
精液。
的重
了获
美满

，性
一是
的较
它的
和神

学家
来哲
一个
必须
克服

时会
为她
说，
是来

插图 1



性功夫将气吸入头腔，它开始旋转，并将其它腔内注入生命力。这种生命力会使人免除衰老，并增强人体免疫力。

补偿这种损失。

这章可以被扩展而包括早期作品的全部。有很多著作由大师们所著，他们已经感觉到由生命热能所传导的精能。当摩西（圣经中传说率领希伯来人摆脱埃及人奴役的领袖）在沙漠里漫游的四十年中，他在圣经里讲到了“神火”的体验。因为圣经也表明摩西是在秘秘之中由埃及人训练出来的，很可能这种“神火”指的是向上传导的精神的能量。微妙境界的肉体感受是这些物质的判断标准。

道教和“坦特拉”之间的区别

来自于印度和西藏的“坦特拉”的原则最近几年受到西方的广泛重视，特别是想使性冲动和精神成长一体化的寻求者们。“坦特拉”的原则几乎和道教一致。二者都寻求使代表阴阳生命的相反的二元性和谐。二者都接受生命的任何时刻或感受作为精神成长的起点和领悟真理的终点。

研究西藏“坦特拉”佛教的西方学者和实践者基思·道曼简明地指出：“剥去瑜珈（坦特拉）这个神秘术语的外衣，有一种简单的冥想技术：激发欲望并运用它作为冥想的目标，它就会成为意识——“无”的境界和纯洁的快乐。”一个道士会赞同，只有他才可能用不同的语言表示：“在每一时刻，只有空无的阴才能接受丰满的阳。”这就是男人和女人，精神和物质，天空和大地永存的结婚。

道家的方法和“坦特拉”方法的区别主要在于说法有所不同，在实践瑜珈方法时，同样教导获得思想，肉体和精神和谐。二者都完全赞同，不仅要知道性生活是合法的，而且要了解到它是人体内获得最高级开通的必要途径。道教描写了在人内部的“坦特拉”途径中精液的重要性：

“在精神中心精炼的精液使人体充满意识。任何方式所引起的精液丧失都会使寿命缩短，面色苍白。在完美的瑜珈或昆大利力瑜珈中，精液的丧失等于对佛的扼杀。……开始后，强烈的欲望才能使精子能量沿脊椎上升；性高潮不仅使欲望消失，而且使开通自己的意念也暂时消失。

这完全和道家关于获得精液并使它向上传导的观点一致，只是道家们不用神灵来表现这种微妙的能量。于是我说：“坦特拉”有利于那些迷恋“坦特拉”宗教原型的人，这些人相信上帝和神灵，并按照他们精心制定的秘蜜仪式进行祈祷。如果你有耐心遵循喇嘛和印度教头们开创的严格的训练方法，你一定会成功，因为他们不仅仅是信念的崇拜者，而且懂得真正的奥秘的实践方法。

我自己在一个佛庙附近长大，早年与和尚们住在一起。后来我断定，表面的仪式没有我从我的道家教师那学到的内部培植的方法有效。这些仪式程序是玄妙的和地方文化的混合。很多西方人可能对古代宗教神灵的概念印象不深，他们受到了所寻求的各种不同思想的影响，并把它们混为一谈，因为把这些用梵文或藏文所描述的不同思想译成英语是不容易

的。

由于把汉语的道教译成英语存在着困难，西方人接受道教一直很缓慢。但是，远在我和其它一些人开始教授奥秘的方法之前，道家的原型，即来自自然并包括阴阳的基本形象已被全球所接受。中国占世界四分之一的人口，我们的培植已发展了五千多年，所以我们基本的教学模式已为世界所了解。

大概最重要的是，玄妙的瑜珈功没有被仪式程序所埋葬，没有因为教条的变化而消失。它们被保密和口头传授了几千年，当它们在公元二世纪开始用文字记下来时，它们与神秘的诗歌区别开来，以防那些未有入会的或缺乏道德的人学会这种冥想功夫。但是这种玄妙知识的许多被保存下来并进一步被道家的针灸师和草药师所发展，他们不断实践这些教义并运用气能去治愈人体的功能。另一个例子是太极拳的道教艺术，它五花八门，是一种自卫的方法，滑稽的舞蹈，阴阳能的转化冥想功，健身术，任何人都可以模仿师父的动作，体验出它的基本能量进展的程序。

道家亲自的实践是了解太阳和月亮，因为古代的道家们总是以宇宙中的自然元素作为老师。他们观察植物和动物生死的方式，天气对他们的新陈代谢的影响，他们的微妙能量怎样受季节、地球对太阳和星星倾斜度以及月亮的园缺的影响。甚至在语言发明之前，圣人们就通过自然界能量的平衡，发现到他们自身内部同样的和谐。不需要外来的任何文化模

式和宗教观念来装饰原始的，自然的，和谐的“道”的视野。

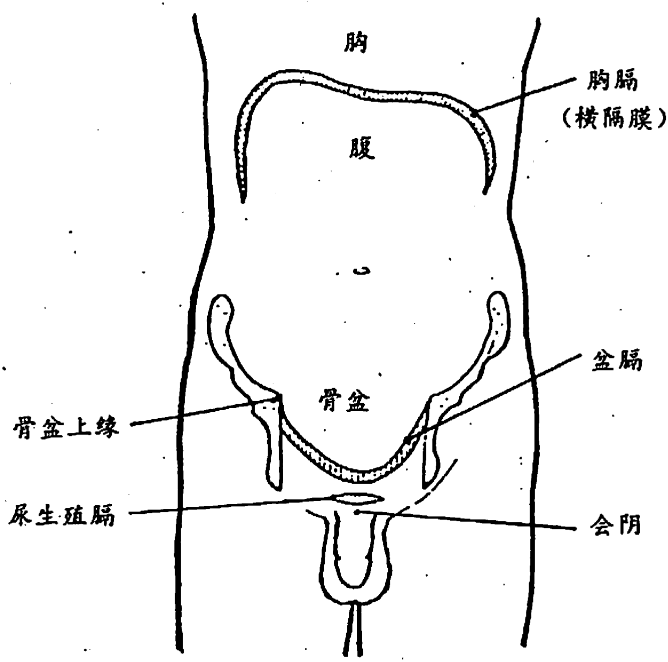
任何通晓金、木、水、火、土五大基本元素的性质并知道春夏秋冬四季变化的人都可以是进行道家训练的侯选人。例如，要平衡性关系，你需要了解女人是水并有力量控制具有火的男人。在高级阶段，你会发现男人体内既具有火又具有水。并能通过调节他的火与水，而获得内在的完美的平衡。

火与水的符号常常由阴阳来表示，当你给予特别的事情去作的时候，使用起来就比较方便，例如怎样去吸收精子，怎样使你的能量在精神通道里运动，怎样与女人交换能量等等。当然较微妙阶段气能的感受需要一定的时间，需要培植纯洁的肉体和精神。这就是为什么太气功，气功，冥想功都强调获得清澈境界的速度，这样才会理想地完成性功夫。

卡雷扎和性交储存

有一种另外的性交方法，我们不应当把它与道家的方法混淆起来。这就是众所周知的性交储存的初级行为，运用这种方法作爱不会出现性高潮。当这种方法储存宝贵的男性精子时，它不教导如何让精能量循环向上并储存在人体的较高中心，这样，精能量会用来与女人交换或起其它的作用。性交储存会给前列腺造成很大的压力和机能失常，因为前列腺的性欲的兴奋状态不能像道家的作爱向内消除，也不能通过排精向外消失。我特别劝告你们要避免使用这种性交储存法，

插图 2



盆膈和尿生殖膈是防止生命能源从阴茎和肛门泄露的主要下部关口。

因为在生殖器内产生了太大的热量而无法使它冷却下来。

卡雷扎是一种作爱的技巧，据说起源于波斯（现在伊朗)。它涉及到长时间的消极的性交——静静地躺一个小时或更长的时间，等到阴阳能建立起来。这与道家的方法是不同的，它鼓励男女双方都能控制的无限的爱的物理运动，而不出现生殖器的极度兴奋。这种性的动力学作用对具有爱的浪漫色彩的西方人来说是重要的。对道家来说，运动就是生命，不管在肉体内或在微妙的能量之中，他都应该彻底享受有益于健康的运动。卡雷扎不能提供一种向上传导性能而产生超常的内在的性快乐的方法，它只是满足于直接增强和延长的肉体上的愉快感。它只是用来帮助帝王贵族与他们的妻妾渡过作爱的长夜。后来这种方法推广到美国，1866 年在乌托邦的欧奈达人居住地开始用它来控制人口的增长。当然，它对急速的射精性交来说是一种改进，但是最终还是缺乏真正的深度。

第六章

睾丸的运动

——骨盆力量训练

“如果一个男人发生一次性交而没有流失精液，那他的生命精髓就会增强，如果他第二次这样做，他就会耳目一新。到了第三次，他所有的生理疾病就会消失。第四次，他开始感到内心和谐。第五次，他的血液将强有力地循环。第六次，他的生殖器官将获得新的活力。到了第七次，他的大腿和臀部会变得坚实无比。第九次时，他的生命将得以延长”。

——摘自唐朝皇帝所辑《道家智慧的准则》

我们大家都熟悉一种交战的情形：一个人身处险境，他拨出枪来却射不出子弹。如果这是一个极不错的家伙，他总可以找到某种超人的办法摆脱困境。但是，当这“武器”是男人的阴茎时，“不能射出”——阴茎不能勃起——则是一次惨败，一个简单的原因是，你很难找到一种变通的方法。反复而又长期不能勃起，就是阳萎，这是男人痛苦的代名词，许多关系因此而终节。在这一章我们学会两套绝妙的练习方法，

用来增强你的尿生殖肌和肛门的环状肌，并由此大幅度地增强你对阴茎勃起的操纵力以减少类似不能射出的情形。小心进行这些练习，还可以为你在性交过程中保存那生命的精髓作好准备。

然而，除了性生活外，人们很少进行增强十字形的骨盆肌的锻炼。骨盆的锻炼可以大大增强生殖器官和它周围的复杂的腱网的功能。在这里，增强的重要性简直是无法估价的——它是男人的健康之本。大量的神经末稍和静脉血管都导入骨盆中,这里是和人体的每一平方寸相联系的组织的终点。生命器官的全部主要经络都经过这个区域。如果这里被阻塞或软弱无力，能量就会丧失。人体器官和大脑就会受损伤，这就是大多数青年人在青年时所面临的情形——他们的直肠肌和骨盆肌松软，他们的生命之气慢慢地流逝，结果，他们变得衰弱无力。

阴茎力量的基础是保存精液，记住这重要的一点。如果作不到这点，就谈不上延年益寿，即使是通过锻炼。消耗精液会导致过早阳萎和衰退。一个人不管多么强健和野性，都不可能经常射精而最终不付出高昂的代价。这些锻炼给骨盆区以按摩和刺激，生命能源被注入到睾丸里，使他们充满特别的生机。这些练习和第七章将要讲到的保存精液“大抽动”法相结合，在你身体中创造出性骨髓的永久贮藏地。只有到了那时，你才能开始将它提炼到一个更高的状态，把它和你的气和神相结合以达到和谐统一。

骨盆和尿生殖膈

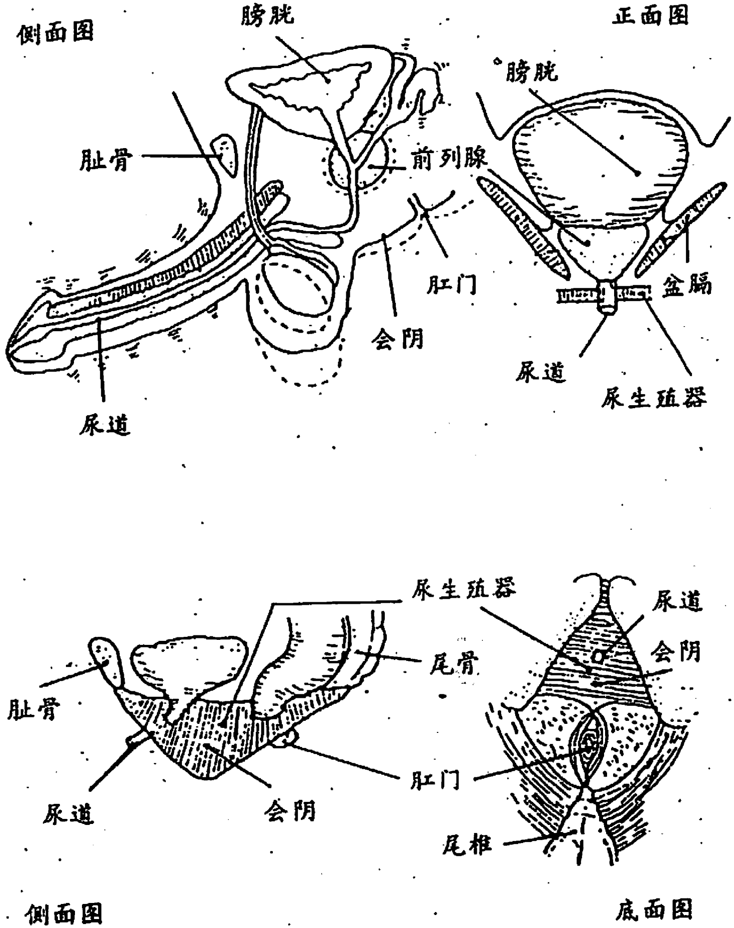
人体不只一个而有好几个膈。人人都熟悉吸气时使胸脯扩大的胸膈，而把会阴和骨盆隔开的盆骨和尿生殖膈则鲜为人知。为了适当地练习性功夫，你必须不仅用胸膈还要用盆膈。真正的深呼吸是从这里的隔膜产生的。在道家进行双重培养的作爱过程中，他们对于传递能量，起着非常重要的作用。（插图 1）

盆膈是横穿人体躯干下半部的一堵肌肉墙。它从前面的耻骨联合和后面的骶骨平面上是凹形下垂。在盆腔和会阴之间有好几个器官穿过这个肌肉区，它们是尿道、阴道和直肠，他们由盆膈支撑，使你能更有效地控制它。实际上，盆膈是盆腔的底部，而盆腔里装着大肠小肠、膀胱和肾。盆膈向上抬起，帮助这些生命器官的发育。（插图 2）

1. 骨盆上缘　2. 尿生殖膈　3. 胸　4. 腹　5. 骨盆　6. 胸膈（横膈膜）　7. 盆膈　8. 会阴。

而在会阴部，也在右盆膈下面，肛门和生殖器的中间点，是另一个肌肉膈膜，称为尿生殖膈。它为尿道穿透，底部直达阴茎的起点处。阴茎里的阴部神经操纵尿生殖膈的肌肉，而尿生殖膈依次支撑着前列腺，输精管、库珀氏腺，阴茎和肛门。这最低部位的膈有一部分向前延伸吞没了阴囊（同样由肌肉组成）和阴茎，然后同腹部壁相接。（插图 3）

插图 3


侧面图
膀胱
正面图
膀胱
耻骨
前列腺
肛门
盆肠
会阴
尿道
尿道
尿生殖器
尿生殖器
尿道
尾骨
会阴
耻骨
肛门
尿道
会阴
尾椎
侧面图
底面图

1. 膀胱　2. 耻骨　3. 尿道　4. 前列腺　5. 肛门　6. 会阴　7. 膀胱　8. 盆膈　9. 尿道　10. 尿生殖器　11. 耻骨　12. 尿道　13. 尾骨　14. 肛门　15. 会阴　16. 尿道　17. 会阴　18. 尾椎

A. 侧面观　B. 正面观　C. 侧面观　D. 底部观

这两个膈膜是人体守护生命气能的关口——以免精气从人体下面的开口流失。当它们紧紧地关闭时，腹部的气体压力就会增强，这样会使生命器官富于生气，更好地推动气血运行。当你学习道家的更大系统的瑜珈功时，这些解剖结构的重要性将显而易见。铁布衫气功练习也有助于发展这些部位的力量，对于正在探讨日常的养生之道以帮助训练性功能的人来说，这种练习将是一种完美的补充。

阴囊向上抽起冷精液

道家把阴囊当作最低的膈膜，它的功能就象一个抽水泵。在人们年轻时或恢复体力的睡眠之后，阴囊是紧绷的，而在人老年或疲劳之后，则是松驰的。生命力的急流使皮肤坚实。阴囊携带着能量涌进这个区域，阴囊几乎立刻开始绷紧。

阴囊是创造性能量、精液和雄性荷尔蒙的加工厂，所以这儿贮藏着大量的“阴”气（冷性的生命能源）。所有的性能量，不论对于男的还是女的，都是潜伏或休歇状态的“阴”。中国人在划分不同种类的气的质量时，把性液体划归为水质

成份。河水、湖水和海水都是阴性的。然而，当受到性刺激时，阴会迅速改变它的属性而变成阳或热。只有在精子已经制造出来而睾丸还处于微冷状态时，这种情况才能发生。实际上，西方科学已确定，当睾丸放在冰上时，男性的精子数会戏剧性地上升。好几个公司已经在出售类似运动员下身护体的器械以帮助不生育的男子。精液能源的冷却功效，意味着它必须向上环流以便同头部和胸部温暖的智力能量相和谐，反之亦然。

睾丸不停地参与制造精子，荷尔蒙，它还制造气——生命力的精髓，尽管目前科学家们怀疑，甚至否定这一点。古时的道家以经验为依据，他们有着特别敏锐的观察力。他们记录道，精液细微的能量是最为重要的，因为所有的生命器官都要把它们的一部分储能拿出来以制造和维持精液的潜能。脑是其中器官之一。有一句俗话，“我昨晚绞尽了脑汁”，使人想起那揭示球体和脑相联系的常识。

令人吃惊的是，道家有关性论题的记录一直持续了很长时间。在中国那不意味着几百年而是几千年。这一点之所以有意义，是由于许多团体相互之间不知道对方的能力所在，或者是否存在，因为这些秘传的练习是非常隐秘的。他们的记录指出，当睾丸里的能源是冷性的或主要是“阴”性，这就是一种强健和富于生命活力的精液能。当精液从体外的阴囊移到体内并贮藏到附睾丸和输精管时，这种冷却的状态就会转换成那种被描述如温柔而又暖融融的状态。

低温阴性精液精气比高温的阳气或性能量更浓一些。对于大多数人来说，只有当受到性刺激而精气不是高温的状态下，他们才体验到性能量，虽然这精气理所当然地放了出来。这就意味着，既然低温的能量更浓而移动更慢，那它就需获得帮助顺通道而上升到较高的中心。如果你能先打通你的微观轨道，这样就更易于完成。这条向上顺脊柱伸展直达头部，顺前部向下到肚脐、生殖器和会阴的通道，被针灸学家当作是联接体内各种器腺体和大脑的主要能量通道。

下面的睾丸呼吸练习将有助于你打开这些通道，完成微观轨道的畅通，这一过程在第七章中将更完整地描述。

在"睾丸呼吸"练习中，你用意念提起"阴"，这充满青春活力的精液能量，向上经过脊柱到头部。

第二种练习"阴囊压缩"，训练你在阴囊里聚集"温暖的"精气能，并使它安全上移。第三种练习"锁精法"，告诉你当精气受到性刺激而非常"热"时，如何对付它。它能象一匹野性的母马难以驯服。在你同妻子作爱时，你的性能最激烈地迸发，而你试图去降服它之前，我建议你单独进行这个训练（自我刺激）。

骶泵和颅泵

骶泵和颅泵位于脊柱里并受其保护，头部是你神经系统的核心。附藏其中的是脑脊髓液，头部的脑汁和脊椎里的脊髓。这种液体在抽出来时，是由两个泵使之循环的，一个就是骶骨，即所说的骶泵；另一个在你的头颈上部，即颅泵。据

许多使用这两个泵的人讲，他们在作睾丸呼吸时，感到一个带着能量的“大气泡”沿着脊柱上行。

耳朵要敞开，以便空气通过耳咽管，左手放在左腿外侧，右腿伸直，左腿稍屈，放在右腿上。这种姿势使阴囊免受大腿挤压。

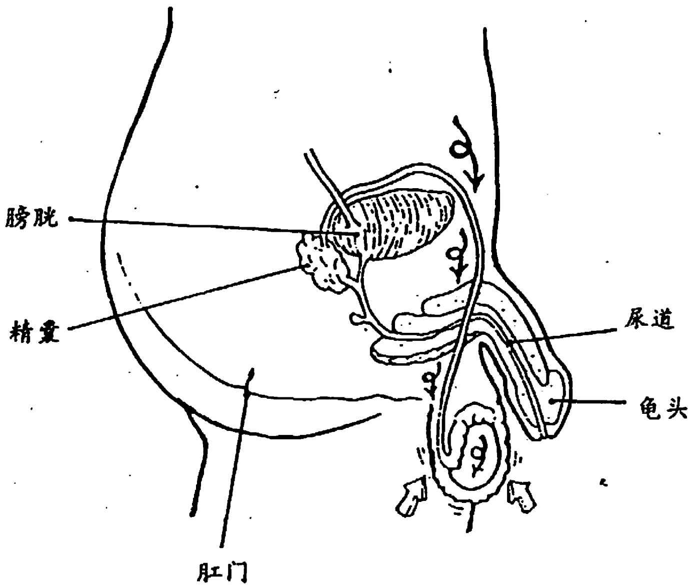
你也许已经注意到，狮子在睡觉时常采用类似的姿势。动物是靠本能的灵性知道这一点的。这种姿势使脊椎骨免受重力的压力，并让它保护自然的曲度。右侧躺消除了脊柱的压力。

睾丸呼吸入门

1. 上体伸直，坐在椅子边缘，两脚平放地面，与肩等宽，穿宽松内裤或裸出下身，让睾丸能真正伸展。（注意，如果妇女作其中任何练习，用卵巢作为能源，她必须穿内裤以防任何气流失。）在寒冷的房子里不要裸体，否则你会走失许多气。有了空气在你下身循环，你将更容易注意到你的阴部。把注意力集中在两睾丸之间阴茎的中心，就会发现那儿真是冷的，或者说是阴的。要注意保持轻松。如果你紧张的话，就做点伸展练习，或者先散步一会，以消除紧张情绪。

2. 缓慢吸气，提起睾丸。停一会儿，然后慢慢呼气，垂下睾丸。当你吸气时，想到气息下沉进入睾丸，将其填满，同时用气息抬起睾丸，轻轻地吸气和呼气，直到感觉到阴囊内

插图 4



睾丸的呼吸：慢慢的呼吸，当你吸气的时候，想着气流穿入了睾丸并举起睾丸。

有许多冷性能量。你可以作9次，然后休息一会，持续作三到六组。

将养生之气呼到人体的根部，在睾丸下沉时，呼出体内积存的废气。产生一种强烈的能量使骨盆的血液得以迅速循环。仅仅使用意念使睾丸上下运动，不要使阴茎和肛门肌肉弯曲。

经过一两周的练习，你就可以在练习中切实观察到睾丸的上升和下降。这种运动证实你的呼吸正常。在你达到更熟练的程度时；可见下部稍稍运动。差不多所有看得见的动作都可以在阴囊本身中找到反应。睾丸的运动在镜子中显现出一种很有趣的情景。

除非你特别留意，不然所有的呼吸都是通过鼻孔的。鼻道呼吸可以更好地控制吸入的空气量，它给空气过滤加温并给这种良好的平衡提供生命力。

全身必须放松，清除一切紧张，仿佛你在沉思之中，只用你的意念去提起和放下睾丸，通过练习你就可以学会区别阴囊区的冷精气。（插图 4）

（1. 膀光 2. 精囊 3. 尿道 4. 龟头 5. 肛门）

3. 通过吸气在睾丸处稍停，引导“冷”意从阴囊到会阴，同时感到一股冷流运行几英寸到会阴，这个步骤是通过把意念集中在会阴并保持在那里完成的。睾丸的几次呼吸聚集了更多的能量。让精气在会阴部停滞是十分重要的，因为，如果你移开注意力，那冷性的能量就会下坠到阴囊或者漏掉。这

就象用麦杆吸液体一样，当你喘不过气来，要歇一会儿时，你就必须集中注意力，用手指捏住麦杆。如果你松开，液体就会下落，这样，你就得重新开始，连续作几天这样的练习，或一直到你能固住它。

4. 象吸麦杆一样，开始顺着背后的通道，从睾丸中吸起性能量，总是从睾丸呼吸开始，吸进呼出，直到你感到精液能已准备充足。呼吸，从睾丸中吸起“冷气”到会阴，然后吸升到尾骨，也就是脊椎骨的末端，距尾椎不远处有一个主要是骨头的地方，叫作骶骨裂孔口。

这时你把精气提到会阴，然后到骶骨稍稍将你的脊下部向外曲升，就象背对墙站而平贴在墙上，将骶骨向下倾，并保持向下的状态，以便帮助起动泵的运行。如果你轻轻地绷紧你的后颈和后脑骨，这运动就会进一步加强，把能量在骶骨处停一会，然后再呼气并将注意力集中在骶骨。

接着让你的骶骨和颈部松驰到正常状态，这有助于起动两个泵——骶泵和颅泵，同时进行睾丸呼吸，再次将你的能量提升到骶骨，并停留在那里直到你能感到骶骨打开，能量逐步上移。某一个时间，你会体会到能量移了点，如果没有这种感觉，试着前后摇动骶骨，然后停下来，观察这种摇动的效果。

在骶骨里有一呈锯齿状的地方，你就是从那里吸起你的睾丸内的冷能量。这个特殊的地方有一点难对付，因为精液能比气浓度高，需要抽上去，所以也就在这儿，泵的作用得

到体现。当“冷”意进入这个裂孔时，有些人感到疼或刺痛，或有如图钉和针刺痛，所以如果你遇到了这种现象，不要感到难过。如果你不怕麻烦，不时用绸布揉捏这个地方，这有助于你通过尾骨。

5. 如果你已设法过了尾骨，那么下一个星期就用来将冷意送到你背部的第 11 个脊椎骨。用同样的方法，通过睾丸呼吸将冷意通过你的脊椎“麦杆”吸到会阴，骶骨，T—11，(正对腹腔丛，在最后的那根浮肋上)。停下来并保持这种状态，直到 T—11 感到充实了，再继续打开，让“冷”意上行。由于精液能比气能浓，你又得向外屈伸你背部的那个部位以使平直，这样就为“冷”能源放开了一条更自由的通道。

在 T—11 中有一个肾上腺能量中心（就在双肾的顶端)。在道家的训练中，我们将这看作是一个中间泵，在这儿你创造一个真空以推动能量上行。

6. 你的下一个停顿点是玉枕，这一处在你后脑的第一颈椎，(C—1）和颅骨之间，用描绘过的同样的方法，进行睾丸呼吸，不停地将能量抽到会阴，骶骨，T—11 和颅底。这儿是贮存能量以备后用的地方。

7. 你的下一个停顿点是百汇，正在你的头顶。采用同样的方法，只是这次要填充“麦杆”直到头顶。将骶骨后倾使曲度平直以便泵的起动。这样使下面的泵运行起来。同时你让下颌折褶一点，并挤压头颅后部，这样就使上颅泵发动起来，反复向上抽，直至头顶第一中心点。

8. 当能量最后进入你的头部，你抬起头会清楚地感觉到它在旋转，而且是按顺时针方向。如果你很清醒的话，你可以数 36 转。你会感到身体健康，精神焕发，这额外的能量可以给予你创造力，增强你的记忆力。你可以更清楚地思考问题，而且你已进入控制性欲消长的起始阶段。在道家气功的高级阶段，这种精液会回复到气，即生命的本源。当人们老了的时候，气消耗的过多，以至脑能量和脊髓都逐渐用尽、干涸，只剩下一个空腔。睾丸呼吸将性能填充这个腔，大脑从而再现活力。道家认为性能和脑能的关系非常密切。

9. 最后通过那条吸管，你甜甜地一吸，也就是一次清新的吸气，就可以将睾丸中的能量带到头部。你开始只能一站一站地走，直到感到背后的通道（督脉）更加通畅。最后你就可以将意念集中睾丸和头顶，全凭意念将性能量从睾丸移到大脑。

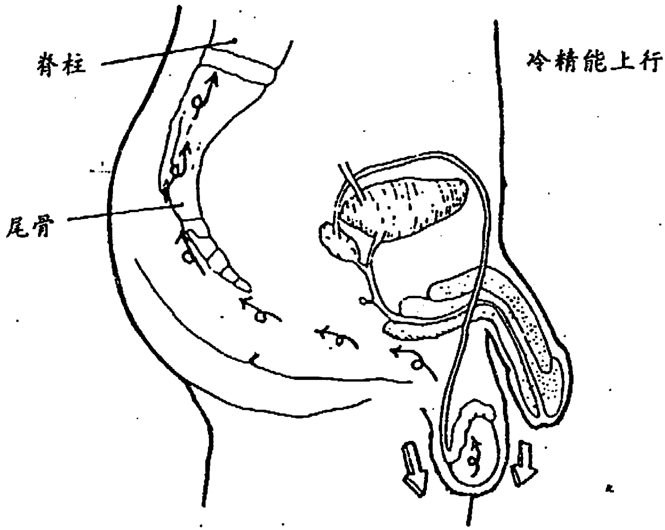
10. 你在练习时要从容不迫，以便真正体会到冷意，不要求快，你吸进呼出时，要总是保持这些泵的运转。在你作这一切时，要多用脑力，少用体力。让“冷”意作为你的先导，如果你练的太急，你就会使“冷”精能的温度升高，这种热能是你没法完全存在大脑里的。(插图 5)

1. 背柱　2. 尾骨　3. 冷精能上行

金色的琼浆

当你的头部充满了精液能时，那过剩的精能就会同你的

插图 5



呼气时稍稍下降睾丸。感到你的生命力在体内的生命之根振动。

气流在身体高位中心骚动起来，以至溅出进入微观轨道，流过腭，直到舌头。不同的人感觉的味不同，它通常被称为“金色琼浆”，然而它尝起来象香槟，蜂蜜、椰子汁，或各种东西的香味，或者是你的舌头感到有些刺痛而已。

这种“睾丸的运动”练习到处都可以进行，在地下铁边或小汽车里，在桌子或电视机前、床上等。主要注意的是，你的背部要适当伸直，胸部放松，阴囊自由地悬着。

用睾丸呼吸法去增强盆膈的机能，会使你称心如意。盆膈再次屈折时，整个腹部受到深深地摩擦。通过周期性的激发生命器官和腺的呼吸起伏，生命力就灌注于其中。

空气压缩进阴囊，强化性功能

同阴囊压缩练习相结合，睾丸呼吸的许多益处都可以得到强化。这种练习减少了梦遗和早泄的可能性。它可以减少你形成疝的机会。它教你在过渡性激动时，吸进空气中的营养，有意识地引导能量进出骨盆区，这样使你平静下来，并将能量注入你的精气之中。

在所提供的姿势中，坐势和站式是最受欢迎的。吸进相当量的空气到喉头，并吞下去。吞咽的动作迫使空气进入腹腔丛，从这个中心气流再被驱逐到睾丸，这一过程是以腹肌呈波状缓慢收缩完成的。

空气从腹腔丛下坠骨盆区，从那被压入睾丸。当空气进

睾丸时，你感到一股热流，睾丸似乎要膨胀，不一会儿，这股能量会顺脊柱直上头部，同样变得十分温暖。

阴囊压缩练习入门

1. 坐在椅子的边缘，双脚平放地板，与肩等宽。穿宽松的短裤或裸出下身，以便使你的睾丸能自由地悬着。

2. 用鼻孔呼吸使气流入喉头，让空气下至腹腔丛，也就是你的心脏和肚脐。把空气想象成一个球。

3. 起初这个球停在腹腔丛中，由此滚到脐部，然后进入骨盆和阴囊。

4. 用尽可能长的时间使空气进到阴囊。每次压缩时间最少 30 至 40 秒钟，慢慢努力直到不少于一分钟。每一次阴囊压缩都给睾丸以巨大的能量。通过整整一分钟的压缩，这项练习达到完全的效果。在这个过程中，肛门括约肌和会阴肌肉紧紧挤压一起以防能量走失。

5. 完成压缩后，呼吸并全部放松。如果在压缩过程中，口里的涎水增多，呼吸前吞下去。

6. 做完呼吸动作后，进行大量快而短的呼吸平定气息。用鼻孔迅速呼吸以便为下次压缩延伸作好准备。记住要用鼻呼吸，不宜大量吸气，这就叫“风箱呼吸”，因为为了呼吸你得迅速抽动一下腹部。

这种练习迅速给予全身以能量补充。如果你感到不舒服

或者精神不振，几次阴囊压缩就可以使你感到恢复。按下列顺序练习：先作阴囊压缩，然后双臂抬起与肩平，旋转腰部。歇一会，再重复练习，记住压气时舌头要抵住上颚，进行五次压缩。

当你体力增强，你可以继续作五次压缩，然后到腰部移转时停止。然后作第二套五次压缩。在多次压缩之间的呼吸短促，并要吞咽以免完全停在身体上部。（插图 6）

1. 用鼻吸气至喉　2. 吞气下至腹腔丛　3. 将空气推到肚脐　4. 然后下至下腹部　5. 在将气流下压到阴囊。

每天早晚各用 15 分钟进行睾丸呼吸和阴囊压缩练习。这种方法会产生出真正的效益。除了上面的好处外，它还能帮助治愈阳萎和性机能缺乏症。通过这些呼吸技巧，失眠和精神过敏往往会有根本的好转。一般缺乏体力以及与此相互的症状都可以通过周期性的练习而消除。

如果你还保留精液达四个星期或更长时间，那么你开始训练三天后，就会起作用。睾丸发热，象要“上跳”，还可能有痒的感觉。这就表明，睾丸正在接收不同寻常的大量精力，精液正在产生。只有在正确练习时，才会出现这种迹象。一两个月的练习将使你的力量有明显的增长，身体明显比原来好。

排气法治愈高血压

练习阴囊压缩二到六周后，一些高血压学生感觉到一股

气流冲到大脑因为血液是跟着生活力向上流的，所以他们感到大脑绷紧，这象轻微的“昆大利力”综合症状（即释放的能量在体内无拘无束地游动）。

假如你患有高血压，又没有练习冥想术来打开微观的运行轨道（第 8 章描述过），通过体内循环而达到能量整齐地分布，你可以在两个穴位上练习来排除过多的血压。这两个穴位一个是“命门”——在脊柱上，和肚脐正相对，另一个是“涌泉”——在脚板上。

要找出“命门”穴位，先用线缠住腰部，然后让线水平地绕过肚脐。线和脊柱的交点就是“命门”穴。如果你大腹使便，就从腹下肚脐眼处量。当你向后弯腰时，就会感觉到穴位处象脊柱里的一个洞。

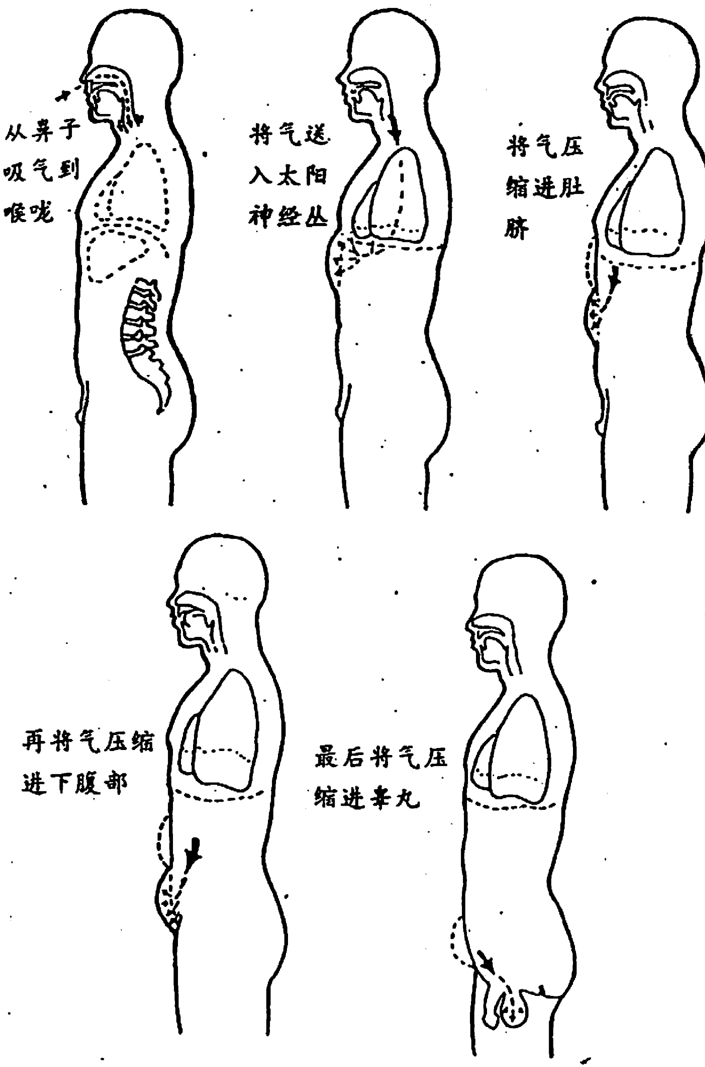
另一个穴位，“涌泉”穴，位于脚上。当你并拢脚趾时，脚板上窝最深的那点就是。

一旦你在双脚找到了穴位，将有刺的球状物，诸如多刺的板栗或一般树的种子用胶布粘到上面。以“命门”穴为中心时，反剪双手，用力压有刺的球体。这样，气与血液便提到了那里。

你感觉到气流到“命门”穴后，将气直接运到脊柱和双腿再到“涌泉”。下压果子以便更准确无误地感觉到脊柱的位置。在严重的情况下，要将气提到“命门”再降到“涌泉”得花一两个月。

在阴囊压缩期间或之后，如果血液流量太强而不能到大

插图 6



脑，那么就排气。不平衡的力将通过两个穴位排到体外。在练习阴囊压缩之后，许多学生打开了微观运行轨道而使他们的能量循环不断地运行。仅凭这种功常可治愈高血压。

锁精法封住精液体

如果你这个练习成功，在性交时就可用此法，称为“大抽动”。锁精法作为每日训练项目，一人可以完成。此法最好用于会阴储功而封住精液。这里我们处理的性能有别于睾丸呼吸和阴囊压缩，所以知道这细微差别是重要的。

在睾丸呼吸时，你使冷性能，即在睾丸射精后阴囊里的阴性精气运行到大脑而后运行到体内。练完阴囊压缩，你迫使心肺、脾等器官产生的气流下游与在性器官休息的冷精气会合，然后你上移混合后的暖气并且使之循环。

在锁精法中，我们唤醒性器官，将精液血管里的冷性能量变成热的性能。这种热量是通过成百万的精细胞的运动而产生的。这种阳性能量更有暴发力，难以驾驭，并常常寻找最直的路线出去到较冷的（阴性）的环境中。对于许多男人来说，最后的抵抗之路在阴茎外。而对于道学大师来说，最容易的通道是上升到人体中枢的较高位置。但要作许多训练控制肛门肌和精液血管周围的不随意肌，使精液倒流回阴茎，并训练帮助把性能推进到脊柱和上半身。

锁精法四步骤

1. 开始阶段：用拳、腭、颈、足、会阴、臀、腹肌来转移性紧张和阻止射精的冲动，将引起苏醒的热精气向上推进。

2. 中间阶段：减少拳、腭及足肌的运用，更多地靠骨盆隔膜，括约肌，骶骨和头骨的伸缩来助长性能向上移。

3. 上升阶段：减少会阴肌，更多地用骶骨和头骨的抽吸。用较大的意念将精气提到脑中间。通过在脑上半部集中能量，你就会将能量从较低处提到较高处。

4. 最后阶段：仅纯净的意念控制，无需用肌肉，只要你愿意，只需意念控制阴茎，控制精能上下运动，或勃起或松驰。(插图 7)

1. 使劲将舌压到愕顶。2. 呼气咬紧牙。3. 眼睛向上或向右看。4. 锁颈。5. 头顶。6. 紧握拳头。7. 阴茎绷紧。8. 臀骶骨周围夹紧。9. 会阴绷紧。10. 脚趾向下夹紧。11. 固住精气，以防从阴茎中跪掉。并把能吸入头顶直到阴茎下垂为止。

在这种练习中，你需唤醒阴茎达到 90%情欲亢进的射精程度。勿超过此程度，否则你将在一段时间内无精气可以练习。当你掌握了锁精法，你可能清楚地找出你离慢慢射精有多近了，并且可能在 98%和 99%时停止。揉阴茎腺直到阴茎勃起。当你感到情欲高潮迫近时暂停，作锁精法 3——9 次或

者直到勃起消失。这算一个练习。重复练此程序——刺激阴茎勃起，然后作锁精法直到阴茎平息——一口气做3——9——18——36次。

熟能生巧。在此练习中，你一旦全部控制性器官，你自然而然地在性交时就会完全控制自己。假若一些人通过瑜伽、冥想或其它戒律训练了自己的意志，尽管他们可能很快地掌握锁精法，但是为了获得更大的控制力，我还是建议你作一万次练习。如果你没有制定每天的身体训练计划，我建议你在作锁精法前至少作此预备和伸张动作，这可增强你性器官活动，而使你感觉你内气力和加快控制的性能就更容易了。

锁精法入门

1、坐势和睾丸呼吸相同——双脚平放于地板，穿宽松内裤或裸下身。刺激阴茎勃起。注意力集中到性器以及阴茎和阴囊里膨胀的能量上面。

2、在接近性欲高潮时用鼻深呼吸一口气，同时握紧双拳，双脚扣地，就象真空泵吸着地板。同时咬紧牙关，绷紧颈后颅泵，舌头紧压在口腔上缘。再吸一次气，提起整个生殖器官——肛门区，注意力集中到会阴，尿生殖膈，尤其是阴茎。尽可能紧压，将能量从阴茎提回到会阴。闭气，所有肌肉保持弯曲状态，慢慢数到9，当你喘不过气来时，呼气，并放松

所有肌肉，你可感到能量上下奔涌，尤其在性区域。

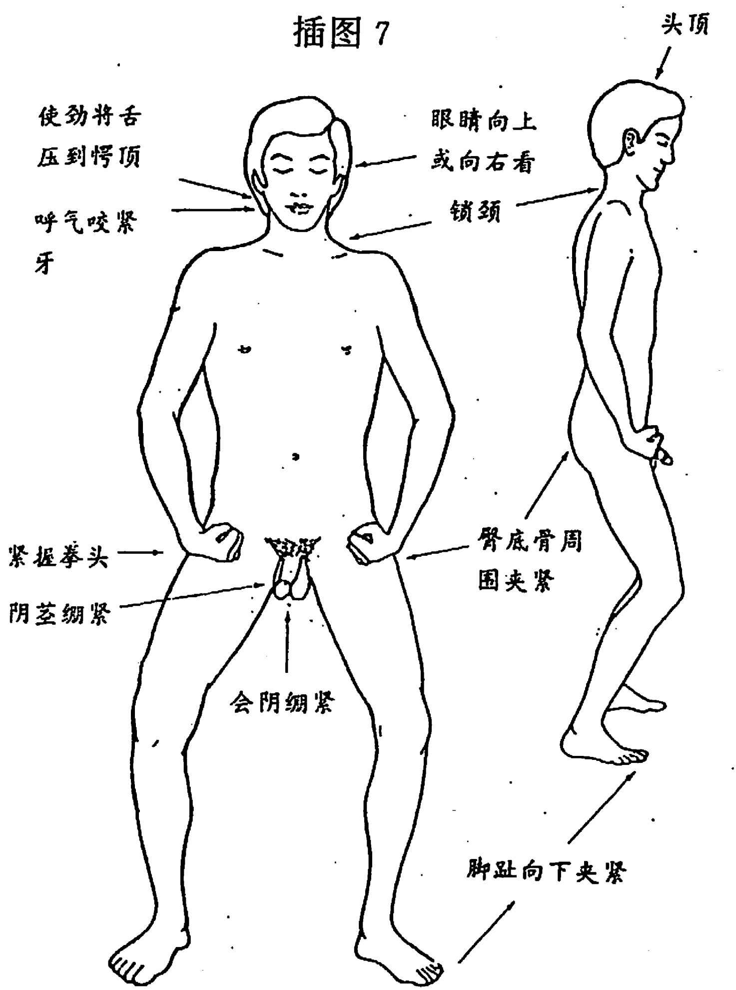
经过一个星期的练习，你会切实感到肌肉收缩将你的阴茎向上向内提，肛门会有种闭合过紧的感觉。所有的呼吸都必须通过鼻孔。鼻腔呼吸可使你更好地控制气流，它通过过滤和加温，提供质量适宜的生命能源。呼气时放松全身，让所有紧张状态从你身上消除，就仿佛你在沉思。

反复地吸气，咬紧牙关，注意力集中于性区，让能量保持在会阴。在会阴部停留是十分重要的一环。如果你分散注意力，热能就会下坠到性器官或从阴茎泄露。如果你放弃了这种能量，它就会下落，你又得重新开始，至少在一个星期完成这项工作。

3、从刺激阴茎开始，吸气时紧握拳，双脚扣地，绷紧后颈，咬紧牙关。提起整个生殖器官，膈膜、肛门，尤其是阴茎。将热能拔上会阴，接着提到尾骨，就是椎骨底部往上一些。感觉到热能进入骶骨的裂孔里。

下背部弯曲，绷直椎骨，以起动骶泵，这样气流上升就容易了。留心骶骨区的能量，不断吸气，上拔、吸气、上拔，使性能量脱离性器官直到使你感到勃起平息，有时需要3——9次呼吸，再加上不断增强的收缩才能完成。更重地挤压臀部可以帮助你驱使精气进入骶骨。当你喘不过气来时，就呼气，然后放松，让你的骶骨和颈部恢复原状，这样有助于起动双泵。

插图 7



固住精气，以防从阴茎中跑掉。并把
能吸入头顶，直到阴茎下垂为止。

如果你已经练过睾丸呼吸（或者你正打通你的微观轨道），这时你练锁精法就会更容易使热精气进入骶骨。否则这个地方就有点难通过，因为精气比其它种类的气浓度高，得用泵往上抽。就在这儿骶泵派上了用场，当热性能进入裂孔时，有些人会有疼痛感，刺激感，或如“坐针毡”之刺痛，如果发生这种情况，勿沮丧。如果你感到不舒服，可用一块丝绸布不断地轻轻地搓捏痛处，这样有助于气流通过尾骨。

4. 如果你要使气流穿过骶骨，那么再花一个星期，你就可以把气能提升到椎骨上的T—11（肾上小泵）部位，正对着你的腹腔丛。重复进行上面相同的程序：刺激、紧收和吸气。将能量抽到会阴、骶骨，然后到T—11，它在这儿停留直到你感觉到有了已充满了能量。当你感觉到精气的时候，这儿就真正打通了。由于精能比气浓，你又得将脊柱外屈使之平直，以便增强抽气动作，使精气上升的道路更畅通。

5. 你的下一个停顿处是玉枕。这一穴在你的头后面C—1和颅盘底之间。用所述过的同样方法练习——持续将能量拨到会阴，骶骨、T—11和颅盘底。当能量起初通过时，颅泵会充满能量并奇迹般地震动。

6. 能量的下一个停顿处是位于头顶的百汇，重复进行同样过程刺激、勃起和提能上升。注意你一定要稍稍收颚，挤

压头颅以便进一步起到颅泵和保持椎骨平直。继续将能量提升到头顶，直到你的勃起萎缩。

当能量最后进入你的头部，你从中就可以明显地觉察到一种暖意和刺激。通常它的直接反应是很舒服的，使人耳目一新。有人声称，他们能更清晰地思维，更有创造力。可能在这个阶段，他们能量能够自动地将精气转换为展开的意识。这种精能在达到道家瑜伽功的境界时，被转换成原始的气、纯净的生命力。当我们上了年纪时，我们的大脑里的能量被用得太多，以至其中的液体逐渐开始干涸，我们的头就剩下一个空腔。锁精法帮助将性能输送到脑腔；我们不把它存在阴囊里而存在人体较高的部位或大脑，以获得直接效益。道家把性能看作有创造性的能量，它可以输送到身体的生命器官、腺和人脑的任何部分。

练习锁精法直到可以在一个管道里把性能量从阴茎提到头部。起初你只能让它一站一站地运行。后来背后的通道（督脉）更加畅通。最后你只能将意念集中于睾丸和头脑。你在练习时要从容不迫，以便切实地体会到性能量的存在，不要求快，进入练习状态后，你吸进呼出时，一定要保持那些泵的运行。在你练习时要逐渐多用意念，少用身体运动，让能量作为你的先导。

7. 当你感到能量已充满大脑。将注意力集中双肩中间，让能量下降到鼻和颚，再从耳到喉中心，心脏中心，然后下

落进入肚脐。这种循环是靠练习锁精法过程中创造的内压力的协作而进行。你迫使下身的能量进入脊推，并沿其上行，同时你迫使上身的能量下降，并尽可能维持这样的收缩状态。吸气时全身放松，气的自然流向是顺着后背上行而在前面下压至肚脐，由此构成循环。

反复顺着这条路线循环性能量，直到你的勃起消失。起初，尤其是你的性刺激很强烈时，可能要运行3——9次才能见效。可是你练习一段后，只要这样一个循环就够了。

8. 早晚进行36次完整的收缩。一旦你开始练习，普通人早晚36次，不会太费事。如果你的刺激很强，你就重复几次，因为每次勃起要花更长的时间使它下降。这样严格训练一两个月的时间，你就可增进有效精气滞留，这是肌肉健康所需的。你的进展有多快这一点并不重要，重要的是你得稳步前进。每天至少一次，动摇你的底部，以养成习惯。如果你后天碰巧看见一个漂亮的姑娘或照片使你受到刺激，你可以不停地进行锁精练习，把能量提起。

进行这些练习的最好时间是从晚上11点到凌晨1点，或者上午11点到下午1点。在这个时候，倒能潮汐由阴转阳，这个时间外就正好相反。太阳在午夜开始升起，而在中午就开始下落。在这些时间，能量流动非常顺利。

9. 最后要注意的是，下体的收缩不是以胃或腹为中心地

区。我们的注意力要集中在躯干下面的前部——阴茎，阴囊和尿生殖膈。我们的目的是训练这些肌肉让它们毫不松懈地拦住精液流出。然后就可以改变这条河的流向，用它那有助于健康的能量来浇灌我们的全身。

引导能量从躯干上下倾注肚脐区。因为精液流易于顺气流动，实际上，肚脐抓住精液流通过脊柱注入体内，所以要收缩尿生殖肌，就好象你装了一膀胱的尿。紧闭通道，以便没有来自内部的力量闯过紧合着的肌肉环。

练习睾丸呼吸、阴囊压缩和锁精法的注意事项

1. 禁止仰面躺着练习。能量可能粘在胸部引起胸闷或压力过大。

2. 禁止练功时左侧躺。这会压住心脏而装进过多的能量。

3. 你采用卧势时，决不要在下面垫什么东西。这样会使能量通道弯曲，造成背痛。

如果发生了1——3问题，就采用“泄气”练习，安全消除那部分能量。练习一周后，任何疼痛和不适都会消失。

4. 不能空着肚子练习，进行任何练习时要在饭后一小时。

5. 练习时穿着衣服或裹着轻毯，若练习正常你就要流汗，若不盖什么就会受凉。练功后得换衣服，以便远离沾湿的纤维。房子里的气流要温和清洁，避开风口。风会把你的气能吹走，电可能使你的能量易于冷却。

6. 五次阴囊压缩练习后，你眉上的汗水就会增加，随着你的练习，三次压缩后，你的眉头就会挂上汗珠。把这些汗擦进皮肤：它们会有人体所需要的东西，必须回归人体。

7. 练习过程中不用口呼吸。用鼻呼吸更易于控制气流，给空气充裕的能量，使大脑富于生气。

8. 若你在开始几天没有什么效果，勿在意。在热量从睾丸流出之前，练习者需要大量的时间。

9. 你的注意力要非常集中，不要胡思乱想。让思维和意念走开，不要顺着它们，使大脑真空，什么也不想：强有力的能量将流入那片空白。如果你遵循这项原则，你的注意力就会大大提高，在练习锁精法之后，学会“微观轨道的沉思”，然后立即作这项练习。

10. 在练习时，闭紧双眼内视能量通道，意念不要东游西荡。得严格地顺着能量通道。这听起来很困难。当你迅速

地对你的能量敏感起来，你会感到惊讶。当你感受到自身能量时，你就会明白我的意思了，既然能量是按自然方向流动的，那么一方面你的意念在引导能量，同时能量亦在引导着意念。

11. 那些患便秘的人需早上练习，这时正是肠运动的时间。这些练习非常有助于消除这种病症。

12. 为了使这种方法有效，你必须30天不射精。射精高潮后，你的身体得重新开始在睾丸里聚集足够的能量。如果你还未学会在性交过程中保留精液，就得30天远离房事。采用这种方法，你才能达到练习的效果。

当然，我不是反对你有性欲，我只是告诉你射精就会防碍你的进步。开始懂得如何牺牲射精的喜悦以换取更大的乐趣。当你熟练地完成阴囊练习，你就可更快地掌握在作爱过程中保存生命精华的艺术。这是性功夫的要旨。

消除副作用

1. 据我所知，许多练习这种方法的人不久就可以异常轻松地蠕动他们的肠。

2. 如果你染上性病，在练习之前要把病完全治好。

3. 练习者有的在一段时间会放出大量的气体。肠每天运行两三次，这样身体就完全通过自然的方法用新的能源彻底洗涤或净化自身。在一两个月之间这种异常的排泄和气体就会消除。

4. 经过排泄解毒，你会有周期性的肠运动，你会深深地感到身体净化力的增强，唾液变得清甜。由于肠部流动的生命之能增加，肠的功能也提高了。这就给不可控制的肌肉以能量，让它们轻而易举地发挥作用，可能打嗝的次数也会增加，这是排泄体内污物和毒气的健康方法。过了一段时间，你的全身获得新的力量时，打嗝也会减少。

5. 锁精法是治愈痔疮的最好方法。痔疮是由于久坐的生活方式聚起来的毒素，血液郁积、肠的压迫运动和会阴部处于压抑状态的气能引起的。对于已形成的痔疮，锁精法用两到四周，就会造成流血增多。如果流血量过少，就只用一半的气力，你会逐渐地好转，这种练习是消除痔疮的特效方法。它将淤血通过肛门血管排出体外。在把锁精法作为痔疮的治愈方法来练时，你可以应用药物加快治愈过程，马尾草当作茶用是最好的补药。患严重痔疮的人要先问医生。

睾丸呼吸纲要

1. 选择你喜爱的姿势，站势是一种很合适的方法，全身放松，注意力集中。

2. 吸气，想象睾丸在阴暗中抬起。呼气时让睾丸缓缓下沉。练习 36——108 次呼吸。

3. 放松：不用肌肉力量，舌尖抵上腭，感到精液的阴冷能升到脊柱。

阴睾压缩纲要

1. 选择你喜爱的姿势。

2. 用鼻缓缓呼吸，意念集中喉部，压缩你喉部的空气，直到你再吸不进气。

3. 用力吞气到腹腔丛，固气在此，仿佛它是一个球体。

4. 将球下压到脐部。

5. 从脐部将球下压到骨盆区。

6. 不断用力将球压进阴囊，直到你憋不过气来，这才用力咽下唾液。

7. 歇一会，用鼻短促地呼吸。

8. 腰部转动几次放松。

9. 开始每组重复五次，以后慢慢增加到 36 次。

10. 舌尖抵上腭。

第七章

精气转化的关键

——极限

"房事如水火。水能助人亦能杀人，这取决于如何利用。"

——鲍

成为道教徒也就意味着一个人的生活元气的和谐运行。按传流的道教术语来讲，就是人体内由"气"至"精"再至"神"的运行，——即呼吸到性能再到精神。以明暗两种方式运行。循环往复，周而复始；这是以人为中心的循环，是人与世界之间的循环，是天与地而人于其中的循环：血行于心肾，爱（恨）发于男女，风雨日晒则循环于天地。

许多人为其征服而溺于其中：有些人则得之不多而产生受骗上当，苦寒苍凉之感。其他则毫无目的，不着边际，甚至就根本没有意识到这一气血运行的存在。其实，不管一个人对生命的态度如何，他都会寻求某一点来作为爱情的纽带。这就是男女性能交换和精气运行的功效。这点十分明显。另外一点也十分明显但常被忽视，那就是男女的阴阳极性及两

极相互吸引的微妙运行。

这两种相互吸引的运行之所以被忽视，是因为它是潜行暗流，明目难辨，其运行颇为微妙，非潜心修练者不得悟，这就是为什么道教弟子要修炼精气神功。这三气或称三宝，实为生命之妙语，而要达到纯熟的境界，必须要经过多年的修练。

阴阳两极气的运行是调和人的元气运行的关键。这不仅是道教大师，也是每个祖传秘术的最简单和最基础的秘决，也是掌握道教性爱秘决的关键。这是因为它所遵循的是宇宙间的自然法则——即阴阳两种力量相互吸引相互综合。一对异性的结合正象原子与电子结合而产生出许多构成原子的逊原子微粒一样，这是天径地义的。道家称这为阴阳两极。这一术语在健身方面所用甚广，而对于它在性欲方面的功能却知之不多。

道学家以炊事的简单比喻来说明这点：阳为火，阴为水，男人是火，而女人则是水。男欢女爱就是以其火（阴茎）烧女人之水（在其子宫）。女人性欲尤强，因其水可熄阳火，而男人的勃起却失去火焰，阴柔之水常克刚阳之气。（插图 8）

阴阳：性之较量

阴阳的较量犹如两性一样永无休止。道家先哲也常用以“战斗”的比喻来阐释性爱的行为，对于有些男人，性热是统

治或服从的激情抗争。在道家看来，这种异性抗争则是天经地义的。如果你是在进行一场性的战斗，可以玩一些小动作，但你的进入并非要击败敌人，而应是因其魅力和承受力而辅助恰如其分的阳刚之力和技巧。

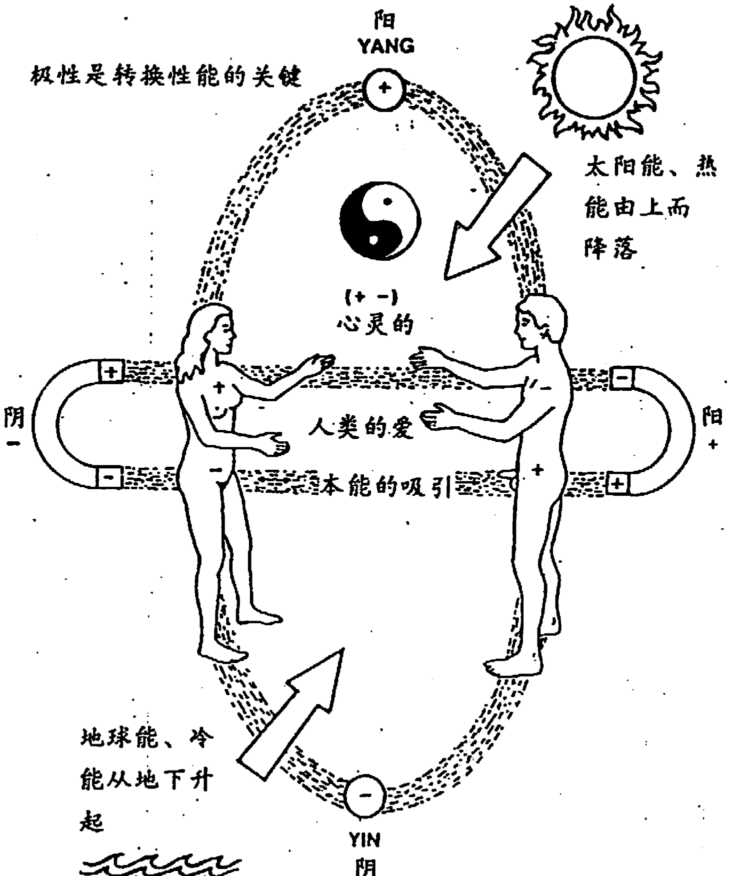
不幸的是，性爱中用此法者太少，结果多数男人几分钟之内就给弄得精疲力竭，这种失败可归结为策略上的失误，忽视了阳性器官及其先天精气。不懂作爱之法的人太多太广，因此，便产生一个荒诞之说：一般的男人却不能让性欲强烈的女人得到完全满足。

其实，一般男人只要懂得用力之法，无不可以充分满足对方，不知此法的男人的本性就是进攻，因为他拥有进攻性的武器，女人则是防御：她能保护自己而不消耗自己。男人起初猛烈地进攻而一旦射精，则如瘫软一般；而女人有着强烈的欲望，即使她表面否认，善意地宽恕她的对手。

其关键在于：男人必须避免精气丧失。只要他避免排泄，女人就不会处于优越地位。似乎她恰遇对手也不再生失望之感。男人也不会先劳其身而含羞退出，他会感到与对方确如佳偶天成。女人则亢奋之至，乐意与对方共同创造和谐境界。

因此，贤哲们苦心相诫，男人应先使用自己策略性的武器，而保全战略性的武器。换言之，即先用手指、及其它部位，然后在用阴茎。性交前温柔熟练地使用上肢，才能在与一个天性优越的对手达到平衡的过程中，一开始就把她引入狂热的状态：乳房膨胀，呼吸急促，腺分泌增多，你可以等

插图 8



情欲亢奋的关键是使人的身体、感情、大脑和精神水平达到平衡。阴极和阳极永远是两极带有不同电荷的、单一的能。

至她的玉液流出阴唇再使用主要武器，要给你妻子以足够的时间，让她充分地进入作爱的状态。

当男女双方都觉得不能取胜，无妥协也无统治时，其性爱之战即为结束。此时，双方相互妥协，相互抚之到爱——他们的脆弱之点相匹，失落恐惧感得以中和。

性欲亢进——阴阳能的微妙平衡

如何才能达到那种温柔的程度，使男女双方相互愉悦、相互屈从、而相互得到对方的元气？关于这点，说的动听，而实际生活中两人忙碌一天，精疲力竭，而且总是与妻子争论她明天是不是该去上班，这时的情况又是如何呢？又怎样才能把日常生活的繁锁事物抛于私房之外呢？本章讲了关于性爱之中如何平衡阴阳之气运行的几种方法，但首先说明性交中极性原理起主导作用。

关于极性有一点尤其重要，即阴阳之气不是相互孤立的：两者同为一气，不过负荷不同而已。两者决不彼此分离而存在，但以流体运行，实如钟摆一样前后摆动，由热及冷，逐渐入静，而达温度适中的完美之境。有人比喻，视男女如同一铜钱的两面。作爱之时，铜钱飞旋熔二为一。

男女二者合一，如同此理：精气运行于两者之间，无止无休，并且两者互为终极。当精气运行到一定程度时，双方血肉之躯便开始剧烈抽动，似充电一般。此时已不能感到自

身的血肉之躯，仿佛自己突然成了一片小屑，在爱人发出气场所引起的微妙平衡中癵颤。这就是形与神的整个亢奋状态。“战斗”中的自我收缩成了他的真正体积——一粒微小的沙粒和着节奏冲洗着它的宇宙海洋。

或许，许多人都有此同感，但很少有人经受这种经历，因为从阴阳极场他们的那一半中，他们放射出能量，但这并非真正的高潮，它只是带来舒服的感觉，莫名状的“痒”，气血奔涌而出。

真正的高潮是在男女一同继续播动的那一刻，此时精气在他们相互吸引的两极间已完成一个循环，形神较前更加充实。黑的宝珠所象征的阴阳彼此气血相通，相互循环，以达到完美的和谐，这就是道。

精气独行不能完成这一循环，必须辅之以欢爱，脑心思之，神必汇之。苦男人仅将阴茎插入阴道而不真心爱她，那么这一循环难以完成。这正如抓住两块马蹄形磁铁的各一端靠拢，而只有一端接触，其实另一端也希望联接起来形成一个封闭型的吸引力，所以只有男女正负两级逢合到位，气血运行才会真产生效力，而目得到较稳固的平衡。所以没有爱的性交不能给人以快感——他只是与女人接触了一半，而且是下面的一半。道教中的气流平衡也就被破坏，而没有阴阳之间的完整的运行，更多的房事也不能满足一个男人整体上的更深层次的欲望。

大多数男人所沉迷的射精亢奋阻碍了真气进入生殖器，

性交之中阴茎也确迸出真气，只是太小而不能遏制膨胀的精气。阴茎并非为容纳真气而设，它也不是设计来作为人脑和中枢神经系统，它的真正功能乃是引导真气自人体出入，性器官也只是真气输入和输出的门。

当男女的上部两极通过口、心、生殖器融为一体时，这一磁体又成为一座电磁发电机，这样，气可以营养下体之精气，两者汇聚入上体之神。……

文稚的调情

男人的职责就是要设法使女人的器官先热起来，这是道家调和阴精，增强女人在性爱中承受力的一种方法。……

（下面）是由两千多年前中国黄帝的性学医生，一个神密的女人总结出来的：

1. 女人开始急速呼吸时气在肺。
2. 他亲吻男人时气在心。
3. 拥抱男人时气在脾。
4. 阴道湿润时气在肾和生殖器。
5. 臀部慢纽、嘴唇轻咬：气已穿骨。
6. 腿紧缠男人，气在肌。
7. 抚摸阴茎时气在血。
8. 动情狂吻，气已行于肉肤。
9. 当她兴奋地呻吟，主动地妥协时，气已至肝并开始放

出神气，此时她已完全准备好接受男人和进行阴阳能对流。……

性交姿势影响气的运行

1、身体部位相对达到松驰和谐：腹对腹、手对手、嘴对嘴、睁大眼睛对睁大眼睛等等。

2、身体部位相反，达到刺激和兴奋：睁开眼睛对着闭着的眼睛。

爱的艺术就在于刺激性的姿势与和谐的姿势相互交织组成一种壮丽的舞蹈。……

作爱的四个境界

为了与女人通过九个阶段而达到兴奋和谐，男人在进入之前也很自然地经过几个境界而至亢进。相传黄帝曾问过这样的话："吾欲欢爱而不勃，强行进入，行否?"

神女答曰："不行，玉茎先通四境，方宜交媾。"黄帝问："何为四境"?

"玉茎之不勃，乃阴阳不调。故挺为首，而玉茎勃而不胀，则血气不足，胀为其次，玉茎胀而不刚，则气未入骨，此为三。最后，玉茎刚而不热，则元气尚未入神，热为四。……

第八章

固精之谜

“在性行为过程中排除所有的因素，实践一套特殊的练习。能够在作爱时不射精是保存精液的秘诀。增加和保存精液是使生命充满活力的途径。”

——公元前二世纪一个山野妇人对皇帝的忠告。

若干世纪以来，中国皇帝总是要求那些宫廷圣人——通常指那些道家学派中的人物——传授关于性生活的建议。在接受那些圣人的建议前，正象传说中的那样，皇帝要求那些预料中的高手能抑制他的性欲。他是这样检验的：为那些建议者提供一杯酒，然后要他将他的阴茎插进去。如果他是一个真正的高手，他能将酒吸入阴茎，然后再把酒释放出来。这样就可以证明那些圣人在性生活中也能吸收女人的粘液——她的精髓，因此获得那种永存的秘密。

将粘液吸入阴茎的试验是非常真实的，而且现在还能在

印度街上看到。……

要想能够把一些液体吸入阴茎的尿道，必须通过一定的物理练习，在膀胱内产生一个真空。那是一项危险的练习，因为男性前列腺或膀胱容易受到吸入的液体里的细菌的感染。特别是女性在作爱过程中产生的粘液含有大量的阴道培埴的细菌。……这种方法的后果：导致阳萎以及前列腺炎症等。

我总是告诫我的学生不要吸入女人的粘液。我教的道家的保留精液的方法是指朝着唯一的目的——把性能转化成身体，大脑和精神的最高级形式，只有没有把精髓排除体外的精子才是有用的，除非精气从精子中吸出并上升以致循环到全身。没有必要把女人的性粘液吸收到你的体内。阳茎头(龟头)本身就是特别设计来直接通过皮肤吸收女人大量精髓的器官。

通过这种道家方法实现的最强有力的交流发生在微妙能量的阶段。那就是为什么我教导所有的学生，掌握小周天的运气方法是懂得把原生精气培植成精炼的微妙能量，即“神”的必备条件。当他们打开他们的小周天（微观轨道）时，这是一个较小的启蒙。思想开始认识到小周天可以控制它微妙能量。最终你会了解所有的思维都是微妙能量的运动。

小周天的重要性

通过打通小周天，并使之保持体力和精髓上的通畅，就

能使你的巨大性能向上运动并储存在脊髓里。若因精神紧张，使气路堵塞，那么在作爱过程中，当性高潮来临时，这些热的精气就会寻找一条最快的途径，通过阴茎排除体外，于是性能就消耗掉了。直到身体经过一段时间的繁重加工过程，才能产生出较多的精子使之恢复。有些男人的性磁吸引力会由于精液的排出而暂时消失。有一些瑜伽功方法能使强大的能量流通过脊柱上升到大脑。例如运用呼吸技巧，瑜伽姿态和闭合统络等方法，精能就会上升。打通小周天是使真气保留于体内的一个重要步骤。这样能使真气得到循环流通，并使我们的身心及体内各器官恢复元气。不然的话，当我们的大脑产生紧张压力，大部分真气就会从我们的眼耳鼻和口中跑掉。这就如同窗户大开，而你想通过自身的热量使房间变暖一样，即你要消耗巨大的能量，也未必能够奏效。在即将进行的实际练习中，比如与你心上人作爱的过程中，你会消耗许多难以恢复的精气。

打通小周天最简单的方法就是每天早上放松，静坐沉思几分钟，用意念使你的真气沿着小周天的经络自动地来回循环。首先从眼开始，然后用意念指挥真气经过舌、喉、胸、丹田向下，再经尾椎骨向上，从脊柱中进入大脑。（插图 9）

开始阶段，当气运行时，你不会有任何感觉，慢慢地你就会感到在小周天经络中的某一部位有发热的感觉，其要领为放松，排除杂念，集中思想用意念想着你的气所经过的穴位、这一点与在脑海里想象看到身体那部位的形态或感觉还

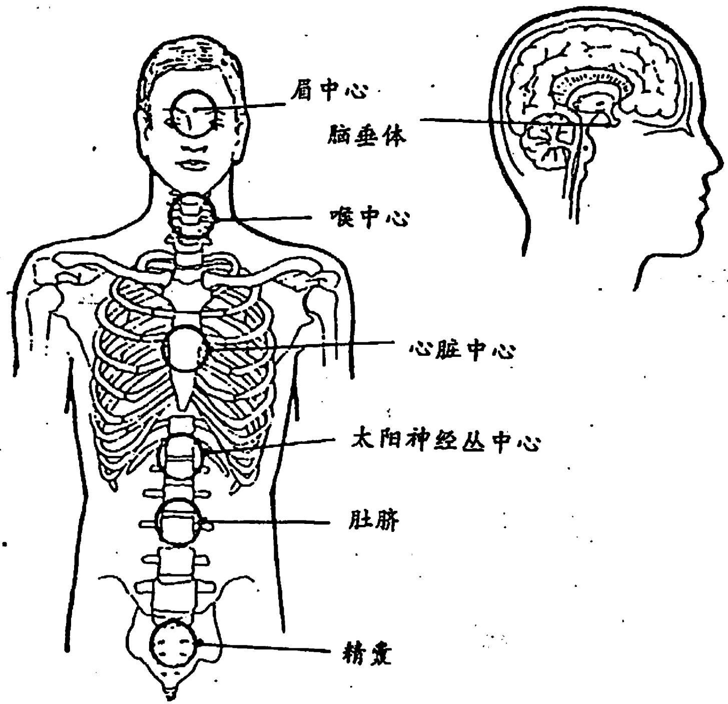
有所不同，不要把这种意念当成一幅电视画面，要去体验这种真气的流动、自然放松，让你的意念带着气在体内顺着经络的走向到达任何想要到达的穴位，如丹田、会阴等等。那些对松弛法和打开小周天感兴趣的人可以参考我的第一本书《道的治愈功能》。完全松弛的男人是最理想的人，他懂得在他体内进行着什么。那些掌握了通过小周天让真气畅通运行的人会开发出一条简便的自然的路径通向他的性能区域。

实验表明本章中所教授的性功夫练习法，对那些刚刚学习小周天并想打通两个气流通过的初学者来说，都是非常行之有效的简单易学的。因此对那些想要真正掌握本书所教授的性功夫技术的学员来说，首先要学会开通小周天。倘若你没掌握这一点而想要使你的真气上升到更高的程度，可以说是非常困难的，开通小周天的益处，不仅仅是有助于增强你的真气的流动，同时有助于你预防衰老，治疗多种疾病如高血压、失眠、头痛、关节炎等等。

掌握小周天运气的技术也为那些想要系统学习应用性功夫的其它辅助功（如钱布新功夫、一、二、三。一种将气（集中）贮存在要害器官的一种功夫）的学员打下了基础，另一种很有效的功夫叫太极气功，它是把太极拳精简后的一种功、太极拳的气是在身体、内心和精神之间循环、它能增强肌肉、腱、骨胳等。

现在让我们回到作爱过程中如何保存精液的第一种方法上来，即使你每天不坐下来运气打通小周天，但只要你知道

插图 9



让气建立起主要的能量中心。如果你与妻子的极性相平衡，气便会不费气力地升起。

（相信）气是存在于你的体内，并自动地发挥功能，那么它就有助于你迅速掌握道家作爱方法。所有要作的只是集中思想，你的思想越集中，你对身体，大脑和精神之中的微妙气能越敏感，你的爱的创造力就越大。

外部锁定：三指固精法

三指固精法在中国已有五千余年的历史。由于该方法简单易学，因此每个人都能很快地掌握，并感觉到它非常实用，其方法就是通过手指尖的压力来阻止人体精气的排泄。

三指固精的要点，即在射精前的几秒钟，用右手三个指头最长的按住肛门与阴囊的中间点，于是这就能把精液和很多的能量固在体内。

练习：

1. 找点，在肛门与阴囊中间点处加压，这一点处在躯干底部，它是气进出身体的大门。

2. 加压，用的力不要太大也不可过小，而要通过经验来找到一种适合的力。

3. 手指的放法，精液传输的通道，要经过我们手指所按的地方，两个手指很难同时按住通道又把它固定下来，通常

我们把食指和无名指按住尿道的两边，并在该位置把它固定下来，中指则直接按在尿道上面，这样由于两个指头把中指夹住，所以它就不会滑脱，三个手指要稍稍弯曲一点，为了能象堵墙壁不让精液流过，中指应更加弯曲一些。

4. 时间，只要你一感到射精迫在眉睫，就马上用外部固精法，……无论是在射精前，射精中还是射精后都应采用三指固精法，在你认为射精完全中止后，再把手松开。

固精法的直接效果是让精液又重新回到贮精的地方，这样作对身体的器官是没有任何害处的，因为这些细胞组织非常富有弹性，可以接收这些倒流的精液。

似乎储精库在达到最大限度后就不能再储精，倘若男人的生殖系统只是一个简单的水管和贮水池，（这也许是真的，但事实并不是这样）当精液达到高水位时，其它的事情也就随之发生了。首先精子的产量自动地减少，这就节约了生产这些营养丰实的精子所需要的能量和物质，第二，我们的身体能自动地吸收这些精液。第三，道家有一套完整的将精气“蒸发”到要害中心系统，于是就降低了制精管和前列腺部位的压力，这包括将精液转换成更高级的能量状态，这多少有点象煮沸的水变成蒸气，它的特点是仍就保持水的本质，然而又让水蒸气传输到大气中。我们体内的这种流动的“精”同样也变成了另一种更易游动的能量形式，但仍不失“精”的可创造的本质。

请记住，这种精子的力量不是化学家能够分析和解释的，任何科学家都对精子的成份迷惑不解。然而激起他们获得再生的力量确困难的多。这正是我们寻找保存和输送的精子所具有的生命力。

该方法主要适合于那些尚未掌握大抽动保精法而又希望在作爱中不失去其精子的具有初、中级学员。简而言之，这只不过是一种外部的方式，在你完全掌握了内部固精法后，就会放弃该方法，在你试用该方法的最初几次后，你可能稍感不适，这是正常的，在你心满意足地完事后，使你吃惊的是，这些久未使用的肌肉仍然强硬有力。

选择合适和完全的时机

1. 不要在初始阶段过分用该方法，在最初几周内，每隔两三天才使用这一有效的方法。对于体弱、上年纪的人在初学阶段，一周不要超过两次。

2. 用过该方法后，由于生命机能的热量上升，你会感到非常的干渴，可饮些水。

3. 经过一至三个月，或更短的外部固精法练习后，你的性欲会明显地加强，阴茎会时常的勃起，请按适中的方法来增加你的性生活，不要滥用你的这些刚创造的能量。

4. 外部固精法需要有力的手指劲，若你手指劲太小而无法用该方法，就请每天作几次俯卧撑。开始时用五个手指，然后四个，最后三个，随着手劲的增长，增加俯卧撑的次数。

5. 由于尿道中会残留一小部分精子，所以在勃起消失后，有些精子可能会流出来，因此，你若用该方法避孕的话，就得在勃起消失前将阴茎抽出，为了达到避孕的效果，在第二次插入前排下尿，为了100%的安全，使用该方法的同时，配用避孕工具。

6. 初始阶段，作爱后你也许会感到有些疲倦，然而体内的精气会很快增加，所以尽管消耗了小部分的能量，这些疲倦都会消失的。

7. 用这种方法还有所失，那么在下章里所描述的《内部固精法》就完善的多，它能避免精气的损失，外部固精法常常有40%——60%的精气被损耗掉了，但比不加选择地性欢要好得多，外部固精法对增加体力和刚阳之气非常有效，同时它引导你进入下一个部骤——内部固精法。

事后按摩会阴穴

在外部固精法后，你要对身体的两个穴位进行按摩，第

一个点叫会阴穴，在肛门与会阴之间处，你按住该点不让精液流出，另一个点叫长强穴，是在肛门与尾椎点的中间处。

会阴：它是人体正面躯干真气运行的起始点，它把上至人体最高点“百汇”下至人体最低点位于脚心的“涌泉”穴相联接。

来自于苍穹的能量从百汇穴贯于体内，而从大地发出的能量则从涌泉穴吸入到人体微妙的能网中，会阴则位于两点的中心，它是能量相互转换的一个至关重要的中间联接处。

阴气，即来自大地的气从会阴穴进入体内，睾丸的气也从该点进入体内，换句话说，当会阴这道门关闭时，它就把我们生命的能量给保留住了，而在射精打开该门户时，我们的元气就可能漏掉，从而带来可怕的结果，如血液流速降低导致会阴部位的瘀血，由于地心引力和弱气的影响，当血液瘀集此部位时，许多影响健康的问题也就随之产生，当气不断地从会阴漏掉时，就会引起血管的肿胀。

长强：该穴处于尾骨与肛门之间，通过该点气上升进入大脑又把气传送至全身，长强穴是许多主要神经的会合处。

用两块很薄的折叠丝绸布放在会阴和长强穴的部位。用力按摩两穴位 27 至 81 次，用中间的三个指按摩，用丝绸布的目地在于防止刺激该两点敏感部位，同时由于摩擦生电增强了真气的流动。

按摩有助于使紧张的肌肉得到放松，便于精液的再吸收，对防止疲劳很重要，然而最重要的是它能刺激真气向上流入

头顶的百汇穴。

认识固精法所产生的巨大力量

由固精所产生的能量是非常强大的。它能使坚硬的骨头都炸裂松动，因而一些功夫很深的高手，他们颅骨之间的接合处常常都有缝隙，真气能穿透颅骨，这样增大了脑颅的容积，并直接向较高级的能量打开了通路。

本书所介绍的这些方法都能使一个人部分重新获得大量还童的知识及能量。

初学者一至三个月的固精练习后，可能在头部有压力的感觉，对某些人来说，会觉得很不舒服，而对另一部分人不仅能忍受，而且感到相当的舒服，有压力感是元气运行到了头顶而引起该部位不适应的症状，这是你进步的标志，它表明你的身体远远超过了其本身通常的生命力。

这种由元气逐渐产生的压力感不会对身体健康带来任何危险，但如果真气骤增过强或感到非常难受。则可将其释放出来或将其转到体内的其它位置，通过体力活动，按摩双足，多吃谷物类，禁荤等都能降低该精气。

若你不想作转换精气练习（参见第六章）或在目前不想提至高一级的水平，那么你可以只通过一两次的射精来释放这些多余的能量。为了使你健康，更愉快，你还得注意保留你的精子，直到该压力不在头部形成。若你愿意则可再次射

精，即使这种射精方式每一至三个月进行一两次，在你通常的生活中也能显著地防止精气的流失。你用该方法注意经常保留你的精子，即使你的水平没有提高到更高一级，你也能感到它给你带来的莫大快乐。

大抽动中固精步骤

为了防止过早射精，你得将引起射精的神经冲动抑制住，中断这种冲动的基本方法是在会阴部肌肉，牙齿，和腰部用力，劲要大，在你作完第一回合的插入后，就要按该方法来做。

步骤 1. 停止插入，用力挤压，向后退缩。

对初学者而言，我建议他们的插入技术是三次浅的，慢的插入，再接一次深刺到阴道的底部，阴道最敏感的地方是在离阴道口两英寸的部位，越往深则神经网的感觉就越低，你越往里，她夹得也越紧。若你是练习固精的新手，或你妻子很兴奋，那么你会发现在你想休息前做完九组（9 次浅刺接一次深刺）交媾是很困难的。

你一感觉到有射精的意识，不论你做了几组，都要停止插入，把阴茎紧靠在尿道的隔膜处，你停止下插时不要将阴茎全部抽出，只向外抽出大约一英寸左右，停在该部位直到你恢复控制力后，插入动作本身产生了大量的电荷，由于数

以万计的精子在交媾过程中比平时游动快，所以此时能产生大量的电磁能，当这种能量在外生殖器系统积累到一定程度时，该部位的神经系统就会将这种刺激传入大脑，下达命令开火（射精）。从这种意义上说，情欲的高潮甚至能真的在你内心里产生，你这样作是在训练你的内心获得更高层次，更加完善的高潮。

如果你的妻子试着用她的身体紧搂着你，并使你往下深刺的话，那么你就得把阴茎退到她不能再跟着你为止，倘若她往回缩，那么你也顺着她往里插，始终停留在阴道口附近，在你需要恢复平静时，也要告诉你的妻子休息一下，不要忘记当你从她那里得到爱欢的回报时，她是你最佳的伙伴。

步骤 2. 憋气将做九次急促有力的收缩。

用鼻吸气后，整个下半身的肌肉，牙齿、拳头马上作九次很强的收缩，记住在大抽动中每吸一次气，作 9 次收缩，由于这些收缩非常有力，并吸收了大量的能量，因而用来射精的能量也就所剩无几了，做大约六组收缩直到你无射精感为止。

通过这种方法，已被激起兴奋的性能从神经转到收缩肌肉中，作完九次收缩后，你的呼呼也加快了，于是神经冲动带被中断，由于你躺在她的怀抱中，你的阴茎还插在对方阴道里，所以你的精子很容易外泄，这时需要用大抽动，再收缩九次，使你控制住精子，当你能够解除由刺激引起的颤动

时，你就会享受到平稳有力的奔驰的乐趣。

在准备射精的过程中，你的生殖腺由小变大，大抽动的收缩从腺体中吸走真气、减少性电紧张力，并使腺体有所缩小，每次收缩间隔时间越短，肌肉用来控制精液的能力就越强，若间隔时间过长，则肌肉的收缩就会减弱，吸气一定要快才不至于让真气又溜回到生殖器部位，做九次收缩时把气憋住，可减弱引起射精的神经冲动。

你的目的在于改变精液的流向，也就是说，要把精气加速转入脊髓里，而这种加速只是在收缩的瞬间才产生，而在保持肌肉紧张状态下是不会产生这种加速的。所以要把精液转到体内的深处你就得多做几次收缩。

步骤 3. 用力夹紧臀部

紧紧地夹住臀部，但不要强调的过分，人体里最大的肌肉驱动力会产生作用。用力把两块臀部夹在一起，以致于你能把整个身体向上提起。

保持臀部具有良好的弹性，这对于人的整个身体健康都有好处。当臀部肌肉变得松软，真气就会不断地从身体内流出，若臀部肌肉有力，那么精气就不可能从我们人体下身两个主要通道中溜掉。一个是臀部，另一个则是阴茎，射精时向外释放精气。

当臀部肌肉夹得很紧时，一个人比较能够耐受痛苦，我们把这种神经的冲动比成“痛苦”，肌肉的有力收缩能削弱这

种痛苦，也就是削弱了引起射精的神经冲动。一些主要肌肉群的收缩把真气从生殖部位吸走，夹紧臀部十分有效地中止从大脑到生殖器之间的神经通路。把臀部收紧，摸上去如同岩石一般坚硬，那么就有效地中止了由摩擦引起的射精。

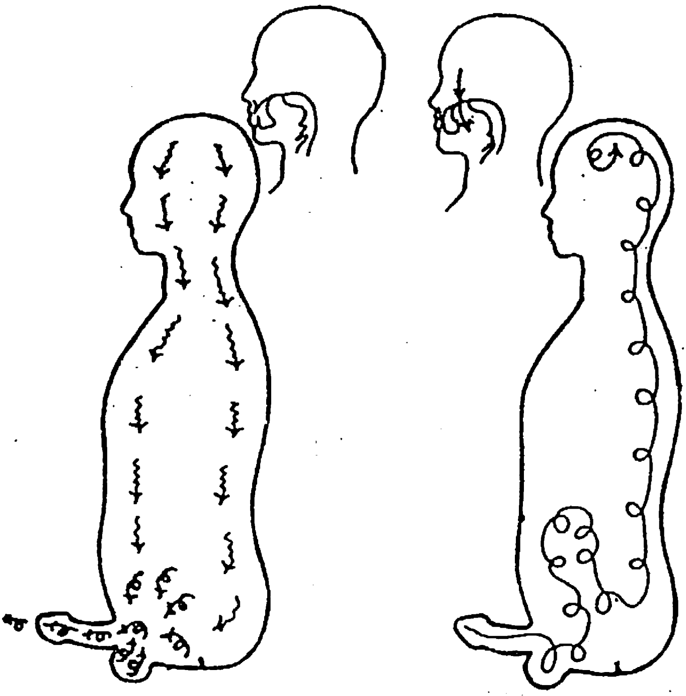
步骤 4. 咬紧牙关

把牙咬紧，同时把舌头紧抵住上颚，这样作能切断头与颈之间的神经传递，并有助于收紧臀部。请记住，咬紧牙关和收缩臀部必须同步进行，因为这样才能起到相互增强对方的作用，确保固精成功。当你进行收缩时，你的精液就越来越深地注入到了体内，最有效的精液回收是在每组的最后几下。在七、八、九、三次收缩中，是你把精液注入最深的时候，所以从 1 到 9 次的收缩过程中，要一次比一次有力坚强。

随着你交媾时间的延长，你的快乐感也随之变得十分强烈，当你的快乐感达到比较高的时后，你应使尿生殖横膜保持关闭。这将有助于防止精液中途从这扇门中溜掉，要把精液拦在这道大坝内，若当精液向外泄漏时，再来阻止精液外泄和利用真气那都将是途劳的。要将精液开始在体内移动前，就要阻止射精。

步骤 5. 大抽动可以认为是一种内在的波，它起始于龟头的收缩，然后通过会阴，臀部顺着肌内进入大脑。按着这条途径，真气沿着肌肉收缩时所产生的波动，被注入到百汇穴。

插图 10



将情欲能吸到头部。如果你这样有困难，可先吸到肚脐，然后加速将能送到会阴，然后到脊柱，再到头。

让头部、喉咙、胸部、腹部及骨盆放松，释放出阳能。让这种放松波从头到脚，让这种能进入你的妻子体内。

如果你感到把真气转至大脑有困难的话，你可先把气引入丹田，在丹田经过一段积累后，再把气向下引，经过会阴传到脊柱，再至大脑。

大抽动后的放松能使阴茎内收缩的血管膨胀起来，它使你吸收大量的阴气，在大抽动过程中，女性的阴气进入到男性的下身。在放松时，真气被激发向上运行，在你进行“真气锁定练习”时，这种效果大为显著。

开始时重复作大抽动可能比较困难，对作爱效果也可能不利，但随着练习你就会很快地掌握。你若练习大抽动一次的话，你有意控制精液不泄的能力就加强一次，而且这种能力越强，它也必然会反映在你的各项生活之中，你会深情地爱你的工作，爱你的家人，尽情地去娱乐。这种使你每日精力旺盛，又重新恢复朝气的现象定叫你大吃一惊。

步骤 6. 若勃起消失，就再插入。

在进行完第一回合的插入和用力收缩后，你的龟头一般在插入过程中，会在对方体内收缩，龟头就如同一个婴儿在他母亲怀中轻轻吸吮乳汁一般，这种状态使你容易吸收朝气，当阴茎通过这种“轻吸吮”而充满阴气时，大抽动就会有较强的作用。

你得记清楚，“轻吸吮”与大抽动是不同的。“轻吸吮”是伴随着有规律的插入，它只是龟头、睾丸以及括约肌在收缩，其余部位的肌肉既保持松驰也不吸收能量，而且这时我们也

不再运行真气。我们要让真气保持原状不动，不要让它进入对方体内，同时我们要让通过大抽动所产生的、将要转入大脑的能量，贮满阴茎内。

大抽动与手淫

大抽动对于那些无性伴或想独身的单身汉来说，效果一般。即使对那些有妻子的男人来说，他们也可以在初始阶段用该方法单独训练自己。实际上，我向大多数人推荐该方法，是因为在你还未被女性的热量，爱抚所激发起来时，对控制过早的射精是很实用的，对单身汉来说，大抽动的方式与两人在一起作爱时用的方式一样，所不同的只是在于单身汉是通过自身的抚摸来激发阴茎，而不是插在女性的阴道里。

大抽动与以射精为结束的手淫是不同的。大抽动中你用急促强有力的收缩，紧压肌肉，在精液外泄之前就制止了射精。在抽动中可用任何方式来作，登、站、躺均行，但初学时站着比较好，因为牢牢地用双足站在地上，能使你与地气相联。

单独练习的好处是你可以清楚地观察到你是否已掌握了该方式的初级水平——用身体控制射精。

在你撩起阴茎后，你要摩擦到使你刚刚有射精的意识。在精液开始移动前你就做大抽动了。你要做收缩，多重复几次，直到阴茎松软下来，阴茎勃起的程度，就是你作大抽动能力

的晴雨表，你能使阴茎松软的越快，那你离掌握该方法的日子就越来越近。渐渐地你只需从阴茎里吸收能量，外加意念就能使它松软下来，并无需肌肉收缩就能把真气传至大脑。

大抽动对任何感到性功能有所不便的男性来说，是非常有用的，你只是在体内阴阳极之间作爱，想象你把真气引到百汇穴。但若你手淫引起射精，那么你什么也得不到，没有比这还糟的了，若真这样倒不如把你的精子给予女性，因为那样她至少还有所得，还进行了阴阳交换。即使你手淫时保住了精液，那它也只给你干燥的，火热的，让你感到亢奋的阳气，不能在体内达到平衡，除非你懂得用高级的冥想功夫来提高男性体内的阴极。这就是为什么手淫只能用来作为训练的方式。我提醒大家，切不可沉溺在手淫中，那对你的成熟是有害的，这种训练对有的男子来说，可能会持续一至两年的时间，因为这取决于一个人练大抽动的次数，以及骨盆的练习和你能否找到一个合适的伴侣。

早晨勃起在于气

对于所有独自练习大抽动的男子来说，一个常见的现象是，当他们夜间或清晨醒来时，会发现他们的阴茎很有力地挺着，这是在睡觉时你的身心得到了充分的休息，产生了强大而又纯洁的精气。一些道学家认为，这是最强大的气在男人体内起作用。这时不会被其它人的任何精神毒素所污染，你

的大脑消除了紧张，是如此的轻松，以至于它比其它任何时候都容易吸收能量。

你可以靠右侧躺在床上进行大抽动，直到勃起消失。这要进行更多次数的收缩，因为精子宫殿里充满了大量的性能。如果在头部产生能量太多，通过意念使它下降到肚脐，并使它们以直径3毫米的圆作螺旋运动，开始顺时针方向，然后反时针方向，这可以平衡和集中过量的能量。如果这样作无效，就作排气练习。

第九章

阴阳能量交换

——培植山谷型性高潮

阳能只有与阴能合作才能发挥作用，阴能只有依赖于阳能才能生长。

——摘自《皇帝作爱的女顾问》

我们宇宙永恒地变化是因为阴阳能不断地流动。阴阳能交换的实质是日夜的循环交替，由于这种交替的能量流和这种天体的呼吸，生物才能生长，因为只有白天没有黑夜，一切都会被燃烧，如果只有黑夜没有白天，一切都会没有生长的动力。作为生物，人类也受阴阳法则的支配。

人们只有与生命法则协调一致，他（她）才能生活的很幸福。如果一个人违背了阴阳能的交换法则，禁止阴阳能的性交流，能量就不会流到人体内，生命力将慢慢地停滞和滤掉。由于情欲的束缚会产生痉挛，人的生命会不知不觉地陷入萧条的境地。

如果你学会了控制射精，或者断定你有能力学会道家的

作爱术，那么你就会产生一种新的体验。这种新的体验会改变你的肉体和大脑的感知，就会改变你看待你妻子的方式，就会改变你对性和爱的理解。

把花蜜输送到“金花”是不完全的，因为没有进行阴阳能量的交换，“金花”是头顶上发光的物，“大抽动”保存你的花蜜，即性要素。这使你和你的妻子交换情能，在交换的过程中，使你深深地体会到一种性快乐，你的性高潮完全不象单纯的射精者所感受的那样。当你通过一段时间的作爱，你就会充满无限的喜悦。整个身体的快乐是快速射精者所体会不到的。因为他们的激情只限于生殖器的部位，最重要的是，当你的快乐成为一种掠过的记忆后，你的肉体长时间会获得一种平衡的感觉。

这种方法把性快乐的渗透延长到半个小时，一个小时，二个小时，或者更长的时间，你会无限地喜欢这种性爱的形式，因为你不必为性快乐而付出你的生命力。区别在于性高潮的类型。普通性高潮称为山峰型的性快乐。强烈的，甚至是痛苦的快乐掠过后，烟消云散，一无所有。

道家提倡山谷型性快乐，因为这种快乐不断地滚滚流动扩展到整个人体。山谷型性高潮给人提供的快乐是渐进的，最后上升到顶峰。作爱的人喜欢涓涓流水的幽谷它胜过了急流奔泻的峡谷。在山谷型性高潮期间，作爱者能轻松愉快，有充足的时间去享受互相之间的柔性。没有感情的狂乱的迸发，只有微妙的情潮一浪接一浪沐浴着缠绕在一起的男女。山谷

型性欢乐不是一种技术，而是男女双方都会产生的体验。但是这种性欢乐产生要经过时间的考验过程：

1. 时间的选择：在插入、松驰和交换能量后。

生殖器用力收缩后，再一次插入。在又一轮 81 次的浅插和 9 次深插之后，快要射精时你再一次抽出，随着你的激情的鼓励，女方同时也会达到性高潮。当她变得非常激动时，阴道的润滑剂更加顺畅地流动。在这种液体中存在着大量的阴能，接着再进行一定次数的插入之后，你需要采用“大抽动”使它第二次避免射精。或者当女方正要达到性高潮时，使阴茎停止摩擦。不管哪种情况，你的性能要素都会产生，并流向你的高级中心。

在这种时候，停止插入，开始与她交换储存的能量。你缓缓地把热的雄性阳能释放给她，她把凉的雌性阴能释放给你。你要记住，你在没有顺畅地释放给她能量之前，不能吸收她的能量。交换有益于双方，男人需要女人所给予的柔软的能量来达到平衡，而女人需要扩展雄性能量去获得她高级的协调。这是性交具有魔力的根本原因。

2. 境况：当你停止积极的插入时，在某个兴奋的时刻开始拥抱。如果男的重，女的应睡在上面，如果女的比男的健康通常是睡在下面，以便男女双方阴阳能的交换。不管哪种情况，都要按此法去做，这正是你能安静休息好一会儿的时

刻。为了这个目的，你应当放二个枕头在旁边以备使用。

3. 肺的协调呼吸

“气”用汉语来说就是呼吸，生命在于呼吸，一切生物都如此。这就是为什么中国哲学按呼或吸的作用的大小来对待一切事物进行分类。作爱的行为实际上是呼吸活动。你呼出情能到你的妻子的肉体和心灵。你收入生命力，并把它输送到大脑或者呼出到你的妻子体内。

于是在停止插入和拥抱你的妻子之后，要使呼吸协调。夫妻双方要把自己的耳朵放到对方的鼻子附近，并且互相胸对胸，这样你能容易感到另一方的呼吸。在作爱中，呼吸循环渐进和协调整个生命的过程，肉体一起呼吸使夫妻合成一体，并调节他们所有能量的节律，这样他们就可以交流生命的源泉。你对她的呼吸是如此的敏感，以致于你感到自己深深地，强健地存在于她的生命之中，仿佛正在使阴茎伸入她的底部。

4. 吸收能量到脊柱再到大脑，呼出能量到阴茎。

在你们一起呼吸一段时间以后，逐渐吸收能量到头顶，在吸收时，男方感到阴能从阴道进入阴茎，而女方则感到阳能从阴茎流到阴道。双方把能量收回到会阴，尾椎和背部，再逐渐进入“百汇”（头顶）。能量从头顶经过后到舌，最后到嘴尖。

目的不是运动肌肉力来进行帮助，而只是运用思维力来

指挥性能，这种说法一开始可能会令人迷惑不解，但是那些已经开始做性功夫的人开始感到这种思维力，并会直观地懂得我所说的意思。在你的思想上知道怎么样指挥自己的气能，把思维和肉体结合起来时，这种力量最后上升到头部。

（插图 10）

在开始，你可以通过肌肉的纵横收缩来加速阴能和阳能的交换。当阴道液体浸透阴道时，通过鼻孔进行缓慢的深吸气，当你吸气时，开始收缩阴茎，再收缩会阴、肛门、臀部、最后收缩上下鄂和拳头。当你加大收缩力的时候，想到这种力进入阴茎，经过会阴，进入尾骨，然后上升到脊柱，最后进入头顶。当你完成这种吸收后，你尽量长时间屏住呼吸和停止收缩。不断把能量吸收到头部，直到你不能再屏吸为止。

当你放松呼吸时，有意识地把你超量的阳能和热量给予女方。为了成功地把这种能量赠送给她，你应当深深地呼气。使你的头、喉、胸、臀、和骨盆等部位松弛，消除紧张状态，让这种松驰波及到全身。当这种微波达到骨盆时，把温暖的非精子阳能通过阴茎赠送给她。这种收缩和松驰要和缓地进行，使你和她的身体产生一种有节奏的跳动的感觉。

你友爱地把你珍贵的能量赠与她。这种能量将载着你忠爱的情感一起赠送。这不意味着多愁善感。而是鼓励她献出她的富有营养的阴能，并使阳能和阴能完全溶合在一起。当你赠送过剩的阳能给予她时；很可能导致你射精，当射精的冲动通过松驰得到抑制时，阴能将流遍你的全身，而阳能流

入她的体内。

如果你刚开始练习，你会完全沉醉在性爱的情感中，以致于不能区别她的阴能和你的阳能，一切似乎都是热的、爆炸性的单一能量，如果你建立起处理高级能量负荷的神经系统，而不射精，阴阳能的交换将逐渐成为一种意识，如果你在体内联续的特定穴位建立起能量，交换的巨大能量将奔流到你和你妻子的体内，你会着手把能量吸收到会阴，并冥想能量在哪儿。

如果男人的能量比女人多，他可以帮助她开发一些中心，把他的一些能量送到她的未开发的中心，双方都要集中注意力到这些穴位。注意力集中到哪儿，气就流到哪儿。在能量流入会阴后，你把能量送到尾骨，然后进行循环。

能量流动使人感到温暖。记住在性拥抱时不能开放所有的穴位，因为开放一个穴位就需要有很多的阴阳能进行交换。

5. 高原期阶段：使你的微观世界循环到你妻子的轨道。

一对夫妇通过一段时间，将感到新的穴位开放，这意味着双方有一个新的飞跃，感情进一步增加。这种情况通常是在阴阳能交换的高原期，也就是指你不进行激昂的生殖器插入的作爱阶段。

你们的身体其它部位的微妙的能量不是被动的，它们在男女之间有力地流动着，建立起一个新级别的性电磁状态。

两个人分别的微观轨道汇合在一起，形成循环，这将极

大地增进两人肉体的能量平衡，加深两人的爱慕之情。气流的大量增加，你们会感到温暖的电流正经过你们的体内。这种感受经常发生在作爱的健康的男女身上，不管是几次的作爱或是几周或几个月的性生活。

男女的两个微观轨道能采用很多不同的方法，融汇在一起，让两个人在嘴部和生殖器的循环轨道交叉。表示被男方吸收的微观能量经过他的脊柱，由他的舌头输送给女方时，舌头就起了电键的作用。雄性能量进入她的微观轨道，然后往下进入前面运行轨道，再经过阴道进入阴茎，回到他的脊柱，女方也用同样的方式进行。

一对夫妇可以进行不同形式的能量交换。首先你可以口头告诉她，你正在集中注意力干什么。接着，当你对你的妻子的能量更加敏感时，气能本身的交换将成为一种无声的语言，被赠送一种微妙的暖流增加夫妻间的喜悦，如果你不接吻，只躺在她身上，你们的嘴部和生殖器相交，它可能环绕你们的主要轨道，上升到你的脊柱，再下降到她的脊柱。

在这种状态下，很多男女体会到在八个特别精神系统的某些地方出现的自发穴位，在道家瑜伽学派称为“五元素合成”冥想。（见第十八章）这些系统包括阴性和阳性的手腿路线，环形的路线盘绕着人体，挺伸的路线上升到人体的神经中枢。如果你的能量失去了控制以某种你不能习惯的路线流动，你不要惊恐，很多夫妇体会到一种能量柱在他们身体之间沿着一条线上升。假如你发生这种请况，你只有松驰和享

受这种微妙的能量，某些夫妇说，气冲上他们的头顶，象甘美的泉水倾注下来。另一些夫妇感到他们好象裹在茧子里，看不见的能量线编织在他们周围。

6、在三个丹田处培植一种“山谷型性高潮”

当夫妇双方享受微观轨道成其它精神通道的气时，他们的能量既强化又平衡，在山谷型性高潮中，会建立起他们生命真正的溶合时期。

“山谷型性高潮”是一种较高的微观能量交换的体验。它能自发地产生于任何一对夫妇中，并被奉献出来扩展他们的爱和精神意识。没有技术能保证它会发展，但是这里所传授的方法会极大地增加一对夫妇在作爱时享受这种规则性快乐的可能性。这种性快乐延续的时间较长，它一般发生在高原期，这时阴阳能进入微妙的平衡境界，这是一种阴阳能的熔合。如果你学习不射精的性交方法，而不能产生山谷型性高潮，不要恢心，只要努力一定会成功的。

在山谷型性高潮期间，夫妻双方同时感受到能量中心通道。它放出巨大的能量，使人感到无限的激动，同时，能量发射出去充满你的每一个细胞，并和你爱人的能量汇合在一起。

事实上，整个人体是一个丹田，但在实践中，学会控制较小的能量涡流直到你能处理较大的能量，它的顺序是从低处开始，然后向上移动，如果较高的中心先于较低的中心开

放，那么能量将不稳定，并且停留的时间短，因此必须指挥能量从较高处流向较低的中心，创造一个较稳固的极性。较低的人体部位充满了较高的能量，就会把较大的能源用来培植柔密的情感，而又要为探索夫妻双方的精神世界创造更大的能源基地。

开放这些能量中心，实际上就是把性能转换成精神的过程，山谷型性高潮实际上是夫妻双方精、气、神的熔合。

重要的是，要知道这些中心不能被迫地开放，就向一个孩子不能被迫地长大一样，因为存在着一些自然阶段，那就是你为什么应该松驰，引诱丹田开放，然后你就会感到山谷型性高潮是一种自然的礼物．是由“道”赠送与你的闪亮的宝石，它被描述为一种无限清澈和宁静的境界，但是这些字眼还不能表达出它的美丽和纯真。

在阴阳交合期间，你越松驰，陷于情海就越深。就越有可能达到开放中心所需的极性力的平衡。这种过程可能发生在一瞬间，但夫妻双方可能要花去几个月或几年的时间来进行微妙的能量调节。那就是为什么一个信奉者要得到高级的双重能量培植——它需要大量的时间去懂得微妙能量的作用，去精炼你太稠密的物理能和精能。

能量自然螺旋通过的顺序：

1. 肚脐中心，或称下丹田。它是人体许多路线的汇合处。

当肚脐开放时，人体所有的路线都汇合起来。你将回收类似新婴儿的使人感到恐惧的生命力，因为新生儿的能量是由母亲通过肚脐供给的。

2. 把能量输送到太阳穴，它控制消化系统，胃、脾、肝。这将极大地增强你的健康和毅力，在太阳穴、能量更强大，更纯洁，传播更广，但是你必须首先开放肚脐、让能量上来。

3. 把能量输送到心脏中心，这对增进你的心脏和肺的健康和爱的怜悯力是很重要的。这里是中丹田的中心，能量可以从这个部位扩展到全身。

4. 接着把能量输送到咽喉。喉能中心是甲状腺，它是人和天之间能量交换的门户、并控制讲话。

5. 把能量送到玄关，它控制神经系统和心灵，它的发展能使人镇静，减少紧张和恐惧的感觉，头是人体上部的"能场"即丹田。

6. 最后指挥能量到百汇，它是记忆的中心，也是更高的进化的门户。

山谷型性高潮的总结

1. 开始积极地作爱、3 次或 6 次浅插和一次深插，或 9 次浅插一次深插。

2. 感到性高潮来临时，停止插入，用阴茎把能量吸到百汇。

3. 拥抱并使呼吸协调，消除身体紧张感，进入舒适境界。

4. 开放微观通道、运用冥想指挥气进行循环运动。

5. 运用冥想，使能量围绕你们拥抱的身体进行循环，从而达到能量交换，把注意力集中于低丹田，当能量建立起来时，使它波浪式上升，达到中丹田和上丹田。

6. 当能量输送上去时，或者你感到建立起来的能量丧失了 50%时，如果你希望建立更多的能量，再开始插入阴茎，同时使尿生殖隔膜关闭，防止射精。

7. 几次能量交换，每次力图把能量送上去，逐渐进入较高的中心，只要你感到舒服，一直冥想丹田。

8. 在作爱过程中，妇女也应该采用大抽动，这将使阴道绷紧，刺激荷尔蒙的产生，象男人一样，这既有益于长寿，又有益于精神发展。记住，大抽动是肌肉和思想的操作，能量交换是思想和精神的操作。妇女的较高能量不同于男子，这种研究已被列为最新科研项目。

第十章

性能培植的六个精神阶段

在与妻子交换性能或者吸收自己的创造能量的实践中，存在着很多方法。每个人应该发展自己运用进化的流行方法作为起点。把更高级，更纯洁的精神传送人类意识。它们超过本书中所教导的性能培植的最初技术。直到人类能够积极控制他的性冲动的时候，才有可能完全了解它们并获得他们带来的益处。

很多从东方来的瑜珈教师，印度教教师和师父们到达美国后，感到受到了很大启示，不久发现他们原来没有获得控制性行为的本领。当发展他们的高级精神中心时，他们只不过抑制了他们的性的欲望。有些人可能真正获得这种本领，但是受到了他们的宗教和反对性生活的文化戒律的限制。造成了这种不平衡。

东方的文化仍然被宗教或家庭紧紧地控制着，这极大地减少了私通作爱的引诱。犯规的处罚是严重的。一些瑜珈教

徒或其它的传教师力图去控制性冲动，如果被发现，将会造成失业。在美国的性解放的气候下，性冲动如此强大，成为了宗教发展的绊脚石。很多人和他的信徒睡觉。当他们证实他们太富有人性，依恋性快乐的时候，他们的宗教信仰破灭了。

有些宗教领袖对早期道家二元气能培植法中利用身体技术，微妙地传送性能极为不满，他们忽视了人是有人性的即使在他寻求宗教道路时，也会犯错误。因为性和吃饭的习惯已成为人的本性，所以你不能在一个晚上改变这些习惯。但是，如果一个人内部逐渐发生了改变，他的思想和行为的习惯方式也将改变，以适应他深处的精神本质。这是气培植过程的实质。这类似幼树和老树的情况。小树容易弯曲，而老树就不容易弯曲了。性能，即精气，是我们自己内部的青春泉水，就象幼树里流动的树液。当你保存并使它循环的时候，它就能返老还童，使你的思维敏捷，体格强健，精神爽快，你的精神发展也就很顺利。液体流干时，你就会弯曲，容易得关节炎，走路就会感到疼痛、艰难。

二元培植是左手向吗？

某些卷入宗教信仰的人会退出道家性能培植的实践，并指责实践者使用“左手向”。他们的意见是，这种性能培植法涉及到在性交中采用了男女共同的冥想。由于这个原因，在他们看来，这种实践是可疑的，会使道德败坏，没有那些不涉及性能的冥想和祈祷纯洁。采用“右手向”，一个人会立誓

独身。

性本身是一种精神需要。没有它高尚的人类就不会产生。实践者在二元培植中目的的纯洁是非常重要的，正如在每一种宗教活动中一样。如果目的是想控制他人，那么这种实践就会变“黑”。关键的区别是，是否为了自己的利益去干预另外一个的意愿。任何具有微小能量的控制或干预是一种黑色魔术，相反，其它人就能自由地获得帮助和爱，就能随意地表示接受能量的愿望。

所以，不必害怕性行为，它是你生活的一部分，有了它，你才有生和死，它给人类之爱带来了温暖和力量，它和其它万物一样，具有同样极性的能量。实际上，这种培植性能的方法被一些道家称为白色的魔术，它教导人们怎样达到阴阳能平衡的境地。我师父的名字“白云”就反映了这种教诲，它愚意于他曾居住过的中国的神圣的山。还有一些其它的有效的方法，它们把注意力更加集中在阴阳能上，但是我发现它们更危险。一些人批评这种性能的作用家为“红色”的瑜珈，他们把这种红色和性欲的热能混淆在一起。在二元性能培植中你把白色和红色，他的精子和她的血液，意识和激情，男性和女性平均地混合在一起。从那里你象炼丹一样地提取一种中性的要素。一种宝贵的无色的长生不老药。它具有一种神力，能把你的灵魂传输到永生的精神和肉体里去。这种长生不老药是由精炼的气、精和神制成的、它要花数年的适当准备工作。

没有圣人、没有哪一个宗教师和国王不通过生殖器官而诞生。每一个天生的男人都要经过男性性发展期。虽然他通过这个时期所采用的方法和所需的时间长短有所不同，但是他要感受到性的觉悟，勃起和射精。如果他能很快地通过这个时期，大概他会成为和尚、圣人、智者和宗教师。或者大概他选择去做世上一个“普通的”人。很多高尚的道家师父保持着低微的形象，无声地干着他们的事情。如果你碰到他们，你不会认为他们是非凡的，除非你充分注意感受他们的安详、宁静。他们的能量象和缓的微风轻拂过房间，用特别的方式触及每一个人。在道家的性能培植中，男女一起冥想。他们运用人天生的性冲动作为桥梁去提高人的意识。道教提供了技术，帮助男人控制他的性冲动，这样他可以自由地选择他喜欢的生活方式。不是服从于动物本性，就是做性挫折的奴隶。不管他们可能埋藏得多么深，如果一旦被人注意，他们就将寻找方式表现出来。

左手向

道家们对性能的二元培植的实践存在着矛盾心理，保持着独生生活，这不是因为妇女或性能被认为脏、不纯洁或者罪恶。在中国，妇女的阴能总是被看成有效的协调剂。在性交中，对于能量交换活动的疑虑，大多集中在是否内行是男性还是女性，通过技术是否能继续进化，超出性感的快乐境

界，去获得最高的的精神意识。

存在着一种真正的危险，那就是把对夫妻间的爱慕之情与高级的微妙的阴阳能的协调混为一谈。我想这是大多数人不能避免的方面，但是，通过冥想，元气和有关的功夫来进行持续的能量培植，你总有一天会自然地摆脱这种危险。这不是说生活不能具有情感，而是说，把情感保持在平衡状态，并且运用升起的精能，去促进你的气能的培植过程。如果你不乐意，而强迫你独身这是更危险的。因为你将永远不能真正了解性欲和情感，独身只是避免或抑制它们。

如果你过早地进行独身生活，它会使你分心。在独身中、你能够比冥想平衡建立起更多的性能。你可以运用内部毅力去抵制性交的干扰，但是，如果你的灵魂在睡梦中或想象中，徘徊到性爱之中，你就会遗精，分散注意力，由于这个原因，男人需要女人。不管进入冥想平衡多么困难，正是她们的出现带来了意识的宁静境界。

从这一点看，二元培植是最安全的途径，因为它不留下拦路石。如果有人陪伴你度过漫长的人生，这会使你感到乐趣，你就会沿着这条路更加坚定地走下去，不像那些强迫自己进行自我克制的人尝尽了苦果。充满了阴能的女人的心是美丽的，我们应该接受它，你们双方都可以利用这种微观世界的联系。它象一面镜子，可以反映出心灵的真善美与假丑恶。这种来自于夫妻的反馈是有价值的，它是道家们经常成双成对（并不一定是夫妻）一起工作的原因之一。在每一次

联系中都能得到宝贵的支援与反馈。

在右手培植中，你把自己的思想和人体作为微观世界。独身使你的生活比较简单、清静、个人意识的范畴受到了比较严格的限制。这可以节约能量，有助于冥想的迅速发展。如果你不注意，内心世界美好的幻觉就会否定物质世界的现实，这会导致你的生活枯燥无味。

这就象一个人在水晶制的球内向外看世界，不能真正感受世界，和它融合在一起，你可能发现你自己脱离了真正的人生职责，错误地相信你避开现实会获得精神能量的美德。如果你相信这一点，你可能已经落入到共同陷井，把太多的能量集中在大脑里，打破了与肉体和五种基本原素的联系。

只要你保持你的正直，保持你的肉体、思想和精神的平衡，世界上就没有什么值得可怕。在二元培植的情况下，你不必害怕女人。她的阴能在一些场合可能特殊或者使人不自在；但是，男人的追求会吸收这种能量和运用它来增加自己的能量，并通过增加她的阳能，使她达到平衡。宗教信徒们害怕女人，尽量避开她们，害怕自己落入爱情的情网，而被污染，总是力图保护自我抑制的男性的神圣的自我主义。很多人害怕他们不能和女人的强大能量相比较。这种思想阻挡了“道”的潮流，它的不合理就象一个人害怕水一样。如果你从海洋中的小船上掉下去就会被淹死，但是，你不会因此而拒绝喝水，这里存在一个平衡的问题，一个五种精原素融合的问题，一旦你学会控制精子，你就会更容易地控制这种

平衡。如果你每天把她的水要素和你精子能量加进土壤，健康的花园就会开花结果，让你们共同分享。

培养右手向

下面有一种右手向方法是“道”家的学徒们希望采用的。早点上床休息，清晨早点醒来，在半夜和早晨 6：30 之间到某地去。在这个时候，人经常自发地产生一种勃起，如果不自发产生，也会受到引诱，当勃起产生后任意到一个适合的地方躺下。

操作阴茎 9 次，18 次或者 36 次，直到勃起消退为止。每次把能量输送到头部。当头部充满能量时，让能量分别下降到心脏，太阳神经丛和肚脐，然后它将继续下降到会阴，最后又上升到头部，完成一个循环。这种冥想形式是逐渐增强的。如果学徒们非常喜欢，并获得良好效果就可以每天夜晚进行。

我发现这种练习可以解除前列腺所遭受的疾苦。它能消除过分紧张造成的腺肿胀，能滋润腺。它还能帮助开放体内电能的通路，这将增强你对你妻子能量的渗透性，同时增加生命的各种其它源泉。

一些师父们认为涉及到性交的能量是肮脏的、或不正当的，至少是不纯洁的。如果你关心这一点，你应当知道中午 12 点是最纯洁的时候，因为在这个时刻，阳变成阴。但是记

住，获得的能量就象人们挣来的钱。有些人地位高挣钱容易，有些人通过繁重的体力劳动挣钱，清洁工人，汽车司机和扫烟囱的等。他们挣的钱是一样的，你能判断那一个是正当的吗？你怎样挣得的钱是不值得考虑的，关键在于你怎样去花费它。道家运用左手，右手或者不用手，把他获得的能量用来培植自己和他人的能量；尽可能让它们达到最高级的阶段。

在冥想的过程中，我想得很远，所涉及的事情是书本上未有的。我扩大道家的思路，增加人的绝对自由。这是三级启蒙的道教和超出它的永存。我们道家有很多到达纯净境界的秘密方法。在铁布衫功夫中，我教了一种通过男性生殖器把大量的精液力向上压到头部和身体而举重的技术。在中国或者印度，你可能跟随你师父一辈子，他才教给你这个秘密。我没有秘密，仅仅愿望教给其它人我已掌握的东西。问题是以耐心和表率促进学生去实践它。

记住，我们在性功夫中使用的生殖力超出了物质的营养价值，不管这种物质价值多高。我们正在从精子里开掘一种无限的电磁能量源泉。它们根据电磁和人类电的基本法则不断地运动和产生。我们已经防止了由于射精所造成的能量损失，并且更加完满地把能量上升到心和头部。我们牢牢地扎根于地球，并从那里稳定地吸收生命的能源，并使气能充满人体的筋膜、骨头和空腔。在“甘季小的启发”一章有关道家的高深莫测的瑜珈功技术中，我教授了增加人体内阴阳能量的奥秘公式，并介绍了用加热所储存的精气的方法，使它

们以更精炼的形式上升到心脏和大脑。在“更大的启发”一章中，你们学会了从体外的太阳，地球和月亮那里吸收阴阳能源，并知道了用加热的方法来精炼它们的过程。如果你不能首先控制你本身所创造的性能，你就不应该梦想去开发宇宙中其它的微妙的能源。当某些人认识到不能带着梦想进入来世时，他们就极力追逐虚幻的神灵，盼望成仙，结果在他们寿终正寝的时候，一无所获。

根据道家的传统，人体能量各阶段的基本转化过程是：精子能量形成暖流，暖流转化为智能，智能最后转变成最高级的形式，这就是纯洁的精神。当这种精神融合在永生的肉体之中时，它就能随心所欲，达到一个非凡的境界。

一个道家性能培植的人必然认识到所有的生物是一个整体。他知道，别人把能量赠送给他，他又会把能量送还给别人。哪里有生命，哪里就会有能量的流动。他通过自己体内的感受，懂得了这个真理。有了这种感受，自私的动机就会逐渐消除。从别人那里吸收能量就是从自己这里获得能量，因为自己和别人是一个统一体。沾污别人的溪流就是沾污自己，所有的创造物都有一个小溪，这就是生命的小溪。

我提供读者选择方法的次序，以便你自然地提高没有任何紧张和被迫的感觉。我建议一步一步循序渐进，大多数宗教信仰者都是从低级开始，逐步过渡到高级。

认为人类性能的物理作用来自于不纯洁的左手向，这是不正确的，因为这是每个人都必须经过的途径。如果你从左

手向开始，就会逐渐进展到右手向，最后达到无手向的境界。如果开始你不用双手紧紧地抓住阶梯，一步步地从低向高攀登，你就不能登上最高的顶峰。当你攀登时，你必须交替使用你的左右手来保持你的平衡。不管阶梯倚靠着什么，只有当你到达了顶端，你才停止攀登。然后，你才能脚踏实地，踢开梯子，空着手，自由地去做你下一步想要做的，或者去攀登一个新的阶梯，或者是停留在你所在的地方。

那些没有专心致力于道家性功夫操练的人，也许会评击性能的进化作用。如果你进行研究了解了这一完整的系统，你就会懂得，没有什么左手向或右手向，只有阴阳能融合协调的无限境界。

事物都是相对的，性可以导致无性；一可以分为二；二可以分为三；有气可以导致无气。这就是“道”的真正培植——无手向。不用手，生活就会变得无拘无束。

在太极拳中有“妙手”之称。一个开始学习太极拳的人可能运用90%的阳能来运动身体。一个学有成绩的弟子可能运用60%的阳能和40%的阴能。一个太极妙手大师运用50%的阴能和50%的阳能。一个道家师父能在他生活的每一时刻创造这种阴阳能的平衡。这就是“道”的无手向。它的精妙之处在于它是如此的优雅和自在，这是整个人类向往的生活境地。

道家性能培植的六个阶段

第一阶段：精子丧失的物理控制。这种控制是有意识的"人类水平"，限于道家性能培植的前四个阶段。在作爱或手淫时，可以用手指阻止精液的流动。这可以减少生命液体的损失，把它们奉献给身体所需要的部位。运用手指可以阻止射精，但不能指挥精气上升。你将有一个正常的情欲亢进，失去60%——70%的性能(2——5亿精子的运动所产生的电磁能)，但能保存人体内的大多数精子。精子将逐渐蜕变，荷尔蒙将为身体所吸收。

人体将通过生产较少的精液来保存能量。当它感觉到精液已经足够时，人体会自动地缩减精液的生产。在实行外部锁精法后，阴茎将低落，你可能感到相当疲倦。经过一段时间，这将增进人的健康，增强人的精力，增加作爱的次数。这也将增大能量，但是要经过一段较长的时间，因为大多数阳能在射精时而失去。

第二阶段：性欲亢进的物理和智力控制

这个阶段把外部手指的压力和内部锁精法结合起来，内部锁精法把花蜜向上抽吸到金花，即"大抽动"。

在射精前，你用手指按住会阴，同时采用"大抽动"把一些能量吸上去，不让它漏出阴茎。采用这种方法，你所丧失的精能比第一阶段的要少，虽然阴茎低落，但你的生殖器

内仍然集中着情欲的兴奋。

小周天的开放是很重要的，它能让能量向上移动而避免流出阴茎。对大多数人来说，一旦你使能量进入尾骨，它就会很容易地流入脊柱。当你感到头部有气能的压力时，你必须让气能向下循环到肚脐。

第三阶段：性欲和性欲亢进的思想控制。在你多次进行“大抽动”练习后，你将逐渐过渡到只用思想来控制射精。你将不用物理力量而用“大抽动”来获得控制情欲亢进的能力。这种方法偶然会导致漏精，但是你会逐渐发展能量而避免物理式的射精，你会产生一种特别的情感和享受一种高级的性快乐，即“山谷型”性高潮。

假如在你快要射精时而得到控制，你就能和女方交换能量。这样，你去一得一。你失去的主要是阳能，得到的是你需要的阴能。这是物物交换，你具有太多的阳能，而女方具有太多的阴能，于是你们相互进行能量交换，各得其所。这种方法涉及到高尚的意识和高级的自我控制，摆脱了色情的作爱观。一个人应该把送给你的妻子的能量看作是一种神圣的自觉的奉献。

第三阶段比第二阶段高级，因为你的思想进入到一个具有精气的新的境界。你的思想把你的情能和所产生的气能和你妻子的合并一起，形成一个统一体。实行思想控制法与实行手指和“大抽动”相结合控制法的人体会是不同的。它比简单的交媾要高级得多。“大抽动”把生殖器内过剩的能量向

上转移到人体的高级中心，能量被储存在那里，以备更大的用处。你的性能成为营养你的崇高心灵的食物。

在这一阶段，如果人们运用“大抽动”，他们每次都能增加他们具有的能量。他们运用这种方法作爱时，他们不感到疲倦。尽管他们经常使能量减少，但是他们能尽情地作爱。因为优质的能量如此令人满意，以致于他们感到更加强壮，完全能控制自己和克服外界的干扰。

在这个阶段，你必须认识到你正在从另一个人身上吸取过剩的能量。因此，你必须能够克服另一人的弱点。在第三阶段，夫妻双方都应该头脑清醒，全心全意地投入到实践中去。如果一方不专心，在交换能量时就很难互相配合。如果你的爱人感到苦恼或烦燥，你就会把这种心灵的忧伤吸收到体内。有时因为某一方感到烦恼，这种方法将不能发挥作用。它可以通过冥想和其它治疗来纠正。否则，你将会把这些烦恼吸收到你的神经系统，它们将在那里产生一种精神毒素。

如果你的妻子非常悲伤而你兴高采烈，精力旺盛，这种方法似乎很不公平。她将从你那里吸收快乐的生命力和能量，而你将吸收她的悲伤和烦恼。只有你全力以赴才能帮助她镇定情绪，引导她摆脱个人的困苦，进入一个较高的境界。因此你对爱情要注意选择，因为你要确确实实地从她那里吸收生命力。如果你的妻子庸俗、自负、嫉妒、你很可能受到影响，但是你应该运用高尚的爱神的魔力去克服这种低级的冲动。

第四阶段：超性。这是教规严格的瑜珈信奉者所追求的方法。你虽然处于人的水平，但是当你在夜晚睡着时，你的能量比你所达到的水平要高得多，它相当地纯洁。这个阶段根本不涉及到性的激发。在道教方面，这就是众所周知的“生物钟”冥想或“准时”，因为它产生于晚上 11 点到早晨 1 点期间。道家师父知道，你从自身吸收的能量能永远保留在体内。你从她人那里吸收的能量停留时间不会长久，并且很难变成你自己的一部分。这象输血一样，所输血里的细胞停留 24 天后就会死亡。奥秘的性活动的目的在于了解使微妙的阴阳能平衡的那种神秘的力。性交是人的习性。你必须提高和逐渐改变这种习性。你不能希望一夜之间能使一头狮子不吃肉而去吃草。随着你的功夫的逐渐提高，你就会改变你的习性，并不需要任何人强迫你或告诉你去这样做。

睡觉醒来感到勃起是常见的事。这是因为睡觉期间人体内积蓄了充足的性能和精气。使你的阴茎有力地勃起。这时，最重要的是，你必须把能量向上吸起，使你能享受这种强大的纯洁的精力。不然，它就会泄出。很多人被诱惑去进行性交和手淫，这样会使他们失去大量的能量。这个阶段高于前三个阶段，因为没有伴侣，只存在一种性爱的思念，因此更接近“道”的原始的空无境界。阴茎由于自己能量的效力而勃起。在道教中，这种技能是相当保密的。

第五阶段：传播精气于大脑/人体之外。这种方法适用于那些具有高深的瑜珈功，冥想功或气功的精神修养的人。很

多达到这种水平的人相信，摆脱尘世，他们就可以进入圣洁的境界。这经常导致瑜珈信奉者压抑自己的性欲。因此，在精通这种方法之前，每个人都应当处理好自己性欲的要求。

在这个高级的精神阶段，人们通过直接从宇宙之中的所有存在的生命力吸取能量，满足了自己对性欲和基本的创造性能量的需求。你首先必须花费数年的时间不断地吸取人类水平的能量，直到你大脑和人体的能量与精、气、神满得溢出（1——4 阶段）。然后你可以利用人体之外的更大的阴阳能场，指挥你的气能发挥最大的效力。

很多人没有完全了解人和动物的构成，就急欲达到非凡的境界。一个道家圣人提出："成仙容易作人难"这就是为什么道家练功从基础开始，并强调扎根于人间是从上帝那里获得能量的先决条件。

性能和宇宙能量相比，好比沧海一滴水，但是它的效力是无比的，它是通向宇宙能海和精神王国的桥梁。不能适当地培植这种性能是人们维持第五阶段的感知的最常见的障碍之一。很多人通过冥想和幻梦发现了照射这个精神王国的一丝闪光，但是很少人能在这个王国里获得永生。

原来用来创造生殖力（精子）的生命气能现在转移到人体并直接通向高级能量中心。道家把这个过程的几个阶段称为"小的启示"。当一个人精通了这种方法，他的身体就会直接从宇宙中吸取能量，不需要任何渗透期和生产精细胞的过程。

具有了这种较高水平，一个人的百汇穴和阴堂穴能从宇宙中吸取能量，涌泉穴（拇趾球）能从地下吸取能量。在这个阶段，你可以在早晨和中午的阳光下，或者在月光下练功。你通过脚的涌泉穴吸取地下的能量，通过百会穴吸取宇宙和太阳的能量。从宇宙中所获得的纯洁的精神能量与进入阴堂穴的月光能量相互平衡。

根据“较大启示”的公式，宇宙能量与你自己的能量融合在一起，转变成有用于人的能量。宇宙能是如此的原始，因此我们人体必须使它转化成我们所需要的能量。当你达到这个阶段，你就会逐渐摆脱人的能量源泉。在这个阶段一些道家们停止吃食而通过呼吸来吸收营养；他们隐居在僻静的深山老林，以自然界的微妙能量为食。我的师父达到了这个阶段，但是由于第二次世界大战中日本的轰炸，他被迫离开了他的深山仙居。

第六阶段：人和道融为一体。道家称这一阶段为“永生”。我不能根据个人的体验把它描述出来，它得到了成千上万的道家圣徒的证实，其中包括很多达到了这一水平的人们。你可以相信它或者不相信，或者把“永生”作为某种宇宙知觉的隐喻。道教清楚地指出，这是字面上的解释而不是象征性的。人的高级创造是自觉地创造他自己。人与“道”的融合表示人利用原始气或“元气”进行自我创造的总的活动。它能帮助人们达到非凡的境界。

虽然所有六种方法都能帮助你达到非凡的境界，但是选

择哪一种方法来使你进化要取决于你自己。我不能评论你选择哪一种方法比较合适。没有人能够告诉你怎样生活。历史上很多人运用第一和第二种方法使自己活到一百多岁。据传说，有的人运用第三和第四种方法使自己精力充沛，幸福地渡过几百年。

年轻人经常希望得到一个非常漂亮的妻子，但是当你结婚数年后，美丽并不是一个妻子的主要特征。富有情感的直爽的女人有利于获得宁静的精神境界。这取决于你的精神毅力和她培植能量和成熟的水平。

对于六种方法，我不知道你寻求那一种。我只提供一些准则。有些人可能不愿意花较多的时间去掌握这六种方法。当你读了这本书后，你可能放弃性功夫的训练，而继续进行快乐的“尼亚加拉瀑布”式的射精。

如果你要培植你的能量，你一定要自动地发展而进入一个较高的精神境界。只要你专心致志练功促进你的精神演变，你的目的一定会实现。当你征服了你的本性时，事情就会变得容易多了，“道”的本质也是一样。只要你依靠你的内在的指导，而不是根据某种宗教和哲学的教条，你对宇宙的微妙的能量的感知就会自然地增长，你就会进化。

伟大的中国医学家孙思邈（公元 581——682 年），发明了著名的天花菌苗预防，他活了 101 岁，在《千金要方》中简明地记载了他生长过程中的问题：“在青年时期，一个人不懂得“道”，在中年时期他听到了很多关于“道”的知识，但是没有实践它。老年时，他发现了“道”的真理，但是由于力不从心而不能掌握它。”

第十一章

变性能力为精神恋爱

——性高潮与无为

男人因妇人的气而激动，其“玉汁”行动起来。女人因男人的气而激动，其“秘密之门”的水受挑逗而流动。这些运动是宇宙阴阳自然作用的结果。他们不会仅依人类的意志而加剧。

——《道教教规》

女性是否因有无限的阴汁而能产生多次不断的性高潮，这在历史上已有争论。八世纪以来，便是道家医学上的观点，即建议男人刺激女人尽可能使她达到多次性高潮，以此来释放最大量的阴汁。

女人的能量按月循环，与月球周期一致，她每月通过月经释放能量。但每月她又因吸收地球之能而更新，这就提供了性高潮的巨大潜力。就性高潮的类型和女人的性能力水平而言，多次性高潮可能精疲力竭。因为女人的性器官在体内，与男人相比，她就更易于性能力移到较高中心。这就是许多

无修养的女人比同样无知的男人更精神化的原因。这些男人本能地向外射出精液而失去其精神方面的利益（付出精神的代价）

然而，如果有戒律的话，当男人开始培育精液时，就能日日夜夜地培育。其体内将加速产生精液。比起女人来，这就允许男人能更快地养气，而女人注定是较慢的月循环，这就是许多大师为男性的原因。另一个原因是女人生来是阴性，因此更接近“虚无”，他们只是没有感觉到要强迫自己去追求那种阳性的向外扩张的目标，女人的旅途是不同的。

然而，这也是男人因女人和她的性高潮而神魂颠倒的关键所在。这种性高潮是内向的，即使男性行家也捉摸不定，要去了解她们。女性的性高潮是其阴汁的内向爆炸——或者爆聚。在山谷型性高潮中，男人能在不同的丹田享受这种内向爆炸的阴性能的融合，阴代表地球上的能量，或者有形物质。在性高潮期间，她体内的组织在震颤和爆聚，你的性能量通过与她的调和，你开始经历相反的新极性。女人的智慧在于：如果你深入大地，你的肉体将上升到天堂。女人是被赋予给男人的，但如果不注入男性的能量作为催化剂，女人就不可能赐予，这一点是熟知人类内部秘密的开始。

没有秘密模式来作爱的夫妻偶尔可领略到这种溶融境地。作爱后，当他们在一种甜蜜的恍惚中变得衰弱无力时，他们的能量便在自发的山谷型性高潮中融合。他们可能觉得身体透明，或者在飘荡，有水晶石般清亮的叮玲声传来，室内

的颜色也似更明朗，就象刚刚粉刷过一样。这是意识的变态，在这里，肉体单纯而直觉地捉摸到了自然界的原始融合。

道家修生养性的目的是维持和加强这种状态：即我们平常的分离感消失并溶解于较高的存在。我们大脑和肉体高而强的兴奋魔法般地让我们接近了到处存在的元气。

阴阳之微能在我们体内小天地中的纯净融合提醒我们：大天地也一样，太阳、月亮、地球和银河事实上也在作爱。星体因巨大的电磁场和万有引力场而互相吸引。星星内发出热的阳性光流和辐射，被茫茫太空的冷的阴性真空所接受。我们目睹了遥远的宇宙的作爱方式，通过到达地球的月光和划过天际的流星的神奇的光映衬出。或许，这一切的光能最后被宇宙之宫——“黑洞”所吸收，除此之外，一片虚无，道家称之为“无气”。

在同样的意义上，男人的精液是其太阳能或核能。因为他培育并储存了精液，所以在他的丹田里就会有所制约地迸发出来，然后作为辐射热散发到他自身空间。女人能够吸收它，然后以物质形式输回，作为一种恢复健康的神秘的冷却热量，道家称之为心境平衡，其间这种超度的炼丹过程易出现“无为”。这被译为“无所作为”，有时意指道家因害怕阴阳的精美平衡，而从不陷进去，而做自然神秘、消极的观察者的其真正的含义是保持中立，或处于易受状态，以便万事均能自然发生。在整个宇宙是纯潜能这种意义上，它是消极状态，但它每时每刻都在道德力量上表现自身的宇宙和诸共

存。在这种意义上，它又是积极的。依环境所需，你永恒地行动或不行动。

在现实水平上，女人可被视为比男人生活得更接近于"无为"，因为腾空自身，接受宇宙以达至善至美的阴性之天性。这种阴汁是使女人的能量很具自发性，对男人有吸引力。她费劲越小，在男人看来，她就越自然、简单、易受影响。女人只需躺下而受孕；她使造人的行为显得简单。另一方面，男人是阳性的，他们有扩张能，似乎隐含着维持自身的巨大能量。如果男人不工作，再工作，怎能毫不费力地长大或变化或创造任何东西呢？

或许，男人在他们山谷型性高潮的经历中可得到一个答案。整个思想、肉体与精神的强烈兴奋步入一种毫不费力之中。当你处于山谷型性高潮时，漫游于仅由你、你的妻子、和微妙的宇宙组成的美景中，你记住这种较高级的和谐来得多么容易和自然，你以前曾达到过这个地步，但当你在人海中拼命去挣钱，。养家活口，干诸如此类事务时，就忘掉这种体验。你无须以工作来创造宜人的宁静感。相反，"无为"的境地并非努力所至，而是和你妻子躺着轻松的性交，并仅与她在一起时才能成功。"无为"只不过是你体内滋生的纯净的细微能量和先前存在的宇宙阴阳之能在这方面的平衡。你的作爱行为是保持那种轻松状态的训练，因此当你回复到杂务充斥的物质生活之后，你最终能在内心不断地感受到静谧。

我发现，自发的不费劲的山谷型性高潮是道教的核心。有

些男人因对养气技巧，即大抽动技巧感兴趣而乐此不彼。从中他们可得到大量的气，那么，如果他们费力太大，他们可能永远经历不到山谷型性快乐或“无为”过程。在山谷型性高潮中，当两种性能平衡时，你会领略到静止不动（阴）和同时运动（阳）的对立状态。

这就是伟大的道家诗人描写“道”的矛盾性的原因，“无为”即什么也没有，但万事皆发生。我的山谷型性高潮的首次体验使我和我的夫妻吃惊非浅，可能是因为我俩预料中的道家作爱秘法是象我俩成为夫妻之前多年感受的深深的独思一样。在山谷型性高潮时，我感到我好象立即在两个地方。我的肉体内部在跳动在溶合，同时我的意识向外扩张到无法描述的较大的能量领域和微妙的王国。

我妻子的肉体怎么跳动，我的肉体也好象跟着跳动一样，我发现这种方式很有趣。我和她的全身以同样速度开始迅速颤动，并且在一段时间内保持一致。尽管性高潮的加剧，我的体温既不热也不冷，而保持不变和舒适。这区别前面学过的冥思练习术，即刺激“昆大利力”能量以热电阳性能的直线方式上升，并且导致爆发性地打开我的头顶或者第三只眼中心。有时，我进入到了一种恍惚境地，我竟记不起我有肉体。当我的身体全速吸取高剂量的细微阴能时，我的自觉的意念将关闭。

在描绘如此微妙而主观性的个人体验时，我要尽力指出的观点是道家修生养性教授了全身丹田平衡的冥思术，这被

视为阴阳最稳定的婚姻——较冷的稳定的较低的中心从扩伸的较高的中心接收热量，被视为水火的古典式相融。这是道教的中间通道——尽管有细微的能量王国，但当你行于一生旅途中时，你应在体内奠定基础。

道教二元的修生养性的精神趋向不是“豁然开朗”，或星际旅行，消失于天堂，或陷进想入非非的境地。这些可作为训练的暂时副作用而出现。道家期望永恒的主要注意力，只不过是在白天一万个平常的时刻间保持能量的道德平衡。道家怀疑任何宣称为很高深很快的超验途径，或者撇开肉体而要匆匆变成神圣的途径。他们的智慧在于考虑的是持续的变化，并且这种变化常来得慢来得稳。所以一生中你有许多机会练习养气。幸运的是，这数十万的时刻挨个出现，这使任务更简单、更平常。

许多西方人想有六十秒钟的时间，他们可成功地得到他们计划的东西——延续六十秒钟。对有些人，道家的过程看起来慢了，因为它强调把较高的能量循环进较低的中心。不需麻烦沉重的有形肉体，打开第三只眼直接进入到精神世界看起来就更容易。这是道家性能二元培植的价值所在。作为理解道教的一种宝贵的内在方式，它引导我们接受平常时刻，接受人类欲望，接受永不止境的性冲动。

强调日常生活中的常规是道家健康的最重要部分，这正是为什么古代圣贤不为追求极端的精神感受而生活，在性方面也不追求爆发性的山峰型性高潮。这种追求幸福就象试图

这就更突出其重要性。如果他为自己的目的而尽力保留能量，或者从第三只眼中放映出某种奇境，他就驱散了气，中断了与她交换的循环。这就是道家为什么相信补偿你能量的直接来源——你的妻子是有益的，因为她可利用你给她的较高的转换能来平衡你与她自身。

在这种关系中夫妻的能量开始盘旋上移，随着盘旋，能量变得极纯净。事实上，这种盘旋关系用道家的不断循环的呈圆圈形的阴阳符号表示。男性的能量是有指向性，象一支直线运行的箭；女性的能量是圆形的环抱的，象一个空心圈。他们相交时，圆圈包住了直线，使之弯曲呈盘旋形。道家作爱是将较低能量循环成较高能量的精神生态系统，当能量变得很纯净时，开通和永恒是盘旋过程的两阶段。

然而，我们许多人包括我自己，仍然拼命地与我们自我抗争，一旦走出性亲昵或冥思的幽僻的小天地，公开的自我便坚决拒绝采取自然的行为，“无为”的姿势，并不断坚持自身利益所定计划，为改变这种自私的趋势，努力集中力量让周围的而不是自我的细微能量能处于不断变化的平衡中。我的自我功于撒谎，而且由于自己的打算、理性和隐藏的议项，常使我烦恼缠身。根据能量观察事物就鼓励了某种中立状态——我不再挣扎着去赚钱或捞地位，而且看看我所需的东西真正代表什么样的能量。

虽然易于误解我自身感到的或者从人和情景中意识到的气的性质，我觉得能量终不会撒谎，因为它是连接我与其他

存在于人类和精神的粘合剂，在这种意识上，道家养气是净化直觉能量的方法，是知道理智的大脑外为何物的方法，大多数西方人在理论上易于接受这一观点，但要平衡阴阳能量，可能看来很抽象、不切实际。我读过道家诗篇，吟诵多年仍爱不释手，但从未在内心捉摸到阴阳真正发生了什么事。

只有当我做道家瑜珈功，练习睾丸呼吸，大抽动，小周天和融合冥思时，我体内方感受到既明显又细微的冷热能量，感受到五个主要器官，心脏、肾等内部的能量。我不得不在寻找所需物上受训于查大师，当我知道它就在我体内时，我欣喜若狂，就象克里斯朵夫哥伦布证实世界不是扁平的这一事实一样。我体内有凉的阴性能量，这样，我新的探索面出现了。我在道家之路上起程了，相信世界是圆的，相信我将带着增长的一丝智慧，回到我的出发点。我发现精神给我的作爱带来生机。二元培植变成了走进我自身和我妻子新部位的冒险旅程。

阴阳不只是概念，它们代表能储于体内用于日常生活的气能量的性质。通向道教的一条纯悟力的道路上，障碍重重，修养高深的西方学生必须克服它们。西方人视悟力为大脑，而道家仅视之为整个大脑——身体——精神的一个工具。当道家用精神训练法和炼丹似的冥思法养其气并且使身体、大脑和精神这三位净化为一体时，他们就训练大脑去生活在一个充满能量的动力领域的世界之中。

成为一个道学士意味着，你不再生活在由你悟力建立的

词语与概念的抽象世界里。你没你停止思维，但你可能有必要学会如何用你的整个存在去思维去感受。要做到这一点，你要发展被你忘记曾有的、现在潜伏于你大脑和身体容量之内的 90%未用过的能量。这就是对西方人来说性活动是很健康的原因；他们许多人逃出他们悟力与自我的想象的监狱，要得到体内完整的感受，这是唯一的时刻。

如果你开始养生，如果你区分阴阳能量遇到困难，别担心。尽管去进行你的日常训练，练习冥思术。当你开始有颤动、温暖、兴奋或改变了的感受力这些感觉时，这就标志着你的身体已激发起细微的能量。你会及时地意识到阴阳能量的出现不是抽象的形而上学的游戏，而是你个人的命运。懂得了这些，你就能弄清楚穿行于灵魂的细微力量的来源，这些就是有阴阳极的能量，他们寻找通道进入你的荷尔蒙，你的健康、你的行为，你的男性个性以及你的感觉——觉得你是谁，世界是什么。

一些男人大惑不解，以为脱俗就意味着丧失其男性果断的特性而变得消极被动、沉思默想、穿着柔软飘垂的衣服，举止慈爱，象阴性女人般修养。按道教教义说来，这就错了；如果男人变得阴里阴气，他有危险失去他对女人的极性吸引力，失去在肉体上和精神上满足于她们的特性。

你若不超凡脱俗，就会变成一个柔弱男子：有气无力，卑躬屈膝且优柔寡断，在灵魂内平衡阴阳极性并非意味着该激发阴性能以显示你的阳性特征。道家修生养性的目的并不是

男性化，不是使生活失去光彩失去性的差别，它也不是来证实男女间并非真正有别，因为在称为道家的温暖的汤中两者已搅为“一体”。

阳阴极性间的区别在于什么创造能量；阴阳力度的伸张给男女关系灌注了生命力。每个男女在他们自己的体内都有阴极和阳极，其个性会表现出阳性和阴性的广泛融合。但男人的原始细微的生物电能是阳，仅与此相联系，他在内部培养他的阳能极。这可能在外部改变他阳性能的特征，软化他坚硬的棱角，或者为达到更健康更让人爱的目的，会导致他支配他的阳性能。但是，他将而且应该在认识外界时保持男性，因为那是他的天性。女人爱强有力的男人，因此养气的要旨是在力量上变得更易让人感受到。否则，你必须也在发展你妻子的力量上助她一臂之力。

在心理水平上，我想武断地下结论：男人在练习二元培植法时遇到的最主要的困难之一在于使其自我与妻子的感情灵敏度相和谐。两者需学习的功课是人们既不是单独的自我也不是单独的感情；但这些是自我内部较深的细微能量的表现。许多遇有困难的夫妇借助于婚姻律师和精神病专家，耗费了许多时间、金钱和能量来修剪他们关系中的将死之树叶。这是“外打里着”。一方面这是很有帮助的，因为谈论某事可打开自我完善之门。

然而，道家之法是去滋养树根，以便树液在树内能强有力地穿流并滋养整个树干、树枝和即将枯萎之叶。这是“里

打外着”。这个过程不很明显，但可持续良久，人类之树的树液是气能量，如果你想滋养你的妻子，你必须不让你自我阻碍分配能量的过程。女人是男人的一面镜子。宇宙能量的微妙定律是你能得回你释放出的东西。若你赐给妻子大量的爱与能量，她将响应并回赐于你。要证实练习二元培植的夫妇是否改变了其自我与感情的不平衡，每人内心可知，但这也可从日常生活发展起的温柔与和谐中反映出。

在道家二元培植方面尊循的一条良好规则是用你的气能量而不是自我去作爱。当性能量用于滋养男性的自我主义或者女性的感情支配权时，它就会开始引起夫妇关系的恶化。当你们没有真正共同拥有你们的个人生活时，这就会面临着用性来达到加快精神超脱过程的危险。唯一保护之法是尽你人力可为，多给你的妻子爱与尊敬，在能平衡较高的细微能量之前；女人需要某种感情上的稳定，否则，男人的自我会阻碍自己接受较高的能量，或者经历不到山谷型高潮。如果你会不自私地把你的维系阳性的爱给予女人，能量将允许她把爱高达十次地回赠于你。这就是阴阳上的力学，它是单向的能量，能不断地流到你的意向所要把它输送到的地方，然后它回返到源头，正象你回复到你的精神源泉一样。

我开始注意到性爱和我在世上的命运之间的微妙的骨牌戏效果。当我理会到性交期内的“无为”，自然的不行动的要领时，在我身上便产生了清净感，削弱我在外界的自我需要。某种程序上，生活之争简单了，我自己也能不费力地重新解

决许多问题。

生活就象迷宫盒里的蛋一样：你打开盒时，出现另外一个蛋，往里又是一样，依此类推，性爱是在通向迷宫中心的空壳蛋之半路上的一个蛋。当你作爱并改变自私的自我时，有活力的原始气能量和原始的性在较纯净和放射性的东西里长驱直入，中间的这只蛋照亮了自身也照亮了在迷宫里的其他蛋，点亮了里面的精神化的蛋，也点亮了作为物质的外壳。

"无为"的观点和对妻子的许诺很令人费解。保持自然的中立态度的训练看来正好让实现对外人的长期的承诺适得其反。诚然，市场上有道家的性手册，他们怂恿读者尽力去爱别人来满足我们自然的性激情。我感到这是对道教关于爱的秘密的不负责任的误入歧途的过分简单化。二元培植的目的在于经受和平衡我们内部的细微能量场，而不是用肉体将相同的基本的性欲一次又一次地发泄出来。乱交并非道家垂手可得的体面，而是对似是而非的趋向和在色情上天花乱坠境地的精神哲学的一种浅薄运用。在精神上，它会阻碍精、气与腺的炼丹似的融合。转变的过程需要稳定较低的肉体力量，因为他们由于疯狂的、反常的或者过度的性行为而被搅乱。

当道家性哲学需要一种对交换能量完全没有占有欲的态度时，这并未含有待他人不负责的意思。"无为"的中立思想包含有不偏不倚的智慧，就是每时每刻自然地选择中庸之道。这也适用于两性关系中的承诺问题。由于需要自由来滋养细微能量，完美的中间选择将自然地平衡并且稳定两性关系。这

些是难题，但道家古代圣贤在回答时也无能为力。你与你的妻子必须培养自己的能量，成为明白聪明的人，道出你自身所处现代环境的真谛。简言之，在你一生过程中，每时每刻，你必须成为圣人。

第十二章

储精法的几个普遍问题

1. 我患遗精，这会影响我练习“大抽动”的能力吗？

查：性生活上的遗精的后果和一般的体质值得考虑。众所周知遗精男人中身体和精神健康正常者占上风。大多数研究遗精的人认为这些人的身体很好乃至极好。许多妻子认为其丈夫明显地更有活力。

性行为的提高可能易于被解释：精液不再排除，能量不被再浪费。身体汲回了经由血液的精细胞的转换了的较活跃能量。然而，那些不是在睾丸形成的分泌物被射出来。

道家恋人欣赏这些好处乃至更大的好处。他们不仅留住精液，而且留住整个精液体——每个部分都盈满了酵素、维生素、蛋白质、少许元素和电能量。但这仍不是最重要的好处。

一段时间内，遗精男性的睾丸里的分泌物减少。可被收回的荷尔蒙量逐渐下降。当遗精男人不再失去精液时，他通

常不刺激产生荷尔蒙。

“大抽动”法使荷尔蒙分泌物增多。首先，在外阴部集中能量直接刺激荷尔蒙，然后，性能量转移到较高位置产生质量较高的荷尔蒙。

2. 我认为阴性能应是凉的，阳性能是暖的，当你与妻子性交时，她为什么感到那么温暖呢？

查：但与男性相比，女人在其基本的极性上就更富于阴性，一些男人可能有他们培育的阴的女人气的特征，一些女人在其个性上可能很激烈，富有阳性，如此夫妇可交换其多余能量以达平衡。但并未改变极性最初的纯净的位置。

练习此项时，你最终能感受到女人的能量是凉的。这在阴阳能量交换期间，一般在松驰期会发生。你会觉得一股凉的流体爬上你的脊柱，到达你的头部，就象攀梯子一样，它将一级一级地向脊柱上移。当你抑制住你的火热的阳性能时，你会在你体内感受到这种凉的缓和的阴的女性能。在训练的高级阶段，在你阳性能的阴极上简单独思一下，你就会达到这种效果。

3. 道家作爱花多长时间？它听起来似乎是一件需很长时间的事情。

查：性交持续的时间与妻子的性欲大小相等，并依被交换能量的特性而定。不要强迫有过度的性高潮，或者如果你

未掌握此法，不要强迫超量射精。一旦你开始感到深深的满足，你就会认为频繁的性交大可不必，所以当你真正性交时，不要匆忙。有时能很快地获得至善至美的极性，但通常当你用道家方式作爱时，这就不是随心所欲的事了。从开始预备作爱到最后静静地拥抱可能花两小时或整天。道家经典著作建议为满足女人爱抚她一千次，你可休息几次，再恢复到更活跃的作爱。让出一段合适的时间，集中注意力，将电话从钩上拿开，赶走小孩！

4. 我相信如果你射精，女人可得到许多直接来源于睾丸的阳性能量。以这种方式给她阳性能量，与给她阳性能量和进行阴阳能交换，这二者有何区别。

查：只要你保住男性流体，你就可给她能量并且快速给自身充上能量。若你给她流体，你很长时间内就没有了充能的方法。给她大量的能量，但切勿用尽整个电池。如果她不是高级的瑜珈大师，还未培养出沉思力来真正把精液的全部能量吸入体内，她就不能利用它，而你再也无能给予。甚至一个高级的瑜珈大师在能吸收的物质性精液的量上也有限。最终，如果她的瑜珈术保留或改变他精液的性质，她最好废掉此功。给她几篮桃子：切勿将树连根拔起并把粗根送给她。

5. 当我进行阴阳交换时，我有时在外阴部感到性欲不高。我如何知道我在失去流体呢？

查：在呼气和放松期间，阴茎时常会“跳起”好象你在射精，其实，你体内并无精液体流出。前列腺和生殖器的膀胱也会期间性地“突起”，显示出极大的快乐。道家之法创造了性高潮的快乐，然而又在体内保住了流体。

首先肯定在突起时没有丧失流体。当你保住每一滴流体时，你就能适当运用此法了。如果你偶尔有流失现象，立即套用“紧缩法”和“三指外部锁精法”阻止精液的进一步浪费。你也须把失去“奶”和“水”区别开来，奶是浓而白的精液体，是道家试图保守的秘密万金药。水是前列腺产生的用来帮助运送精液的清净、淡白流动的精液体。不射一些奶，就不可能漏一些水。若你达到这个水平，你不能仅靠此法作计划生育的方法，因为要使女人怀孕，只需在水性的精液体中得到一个精细胞。

6. 我正开始学习“大抽动”，如果我学不会，又开始射精，这对我的力量有害吗？

查：不要讨论失败与否这一问题。当你第一次挥舞球棒时，没有人期望你一次打中。你打了几个一垒球，然后二垒球，最后命中三垒球。你当完全掌握了技巧，你几乎能随心所欲地打准球。学习某种新东西的关键是持肯定态度。

当你开始练习储精法时，尽量每周射精不过一次。随着你的进步，把损失减少到每月一次或两次。继续前进，你丢失的流体就越来越少。别担心失去精液，仅学会在增长的时

间内泊住它。道家接受自然的东西，从不强迫身体上的突变。如果你失去了你的精液，不要悲伤，把它爱护般地送给你的妻子，她至少会把一部分阳能精神吸进体内。反之，永不迫使你自己射精以悦己悦妻子。这是一个渐进过程：你将在增长知识和精通道家之爱上花去你的余生。

7. 臀部、骨盆肌和性爱是什么关系？因为你下身得到了许多训练，我认为是性爱加强的结果。

查：适渴而止的性爱，在许多方面，有益于身体健康；你练习了腺，尤其是前列腺，所以更多的气穿流于你的经腺。但是，因为许多在办公室工作的男子变得象肥猪，所以大量的好处都从肛门和臀部漏掉了。仅通过肛门从你体内淌出了多少气。你不可置信。射精撬开了能量流失的洪水闸，并且在臀部上产生了后效。

频繁的射精性交因阵发性地咳出活力而损害了身体。滥用一段时间后，体质变弱，以致不能正常地吸进生命力。频繁的射精使下身体力不支，导致慢性软弱无力和能量的平稳地淌流。我教授加强骨盆的练习，以便改善下身的健康状况。通过保持这种健康状况，你能不断地储存住频繁射精者失去的能量。

8. 几星期来，每天我练习“大抽动”后，都感到性欲不高。我的性能量发生了什么？

查：练“大抽动”的开始几周，你可感到性冒口的变小。如果你身体虚弱，这就更可能出现。这表明你已成功地将能量从外阴部周围向上提到了较高中心。别大惊小怪！这标志着你进展顺利。你保留住能量已达空前未有的地步，并且开始把它变成较高级的形式。

几周后，能量将完成在小周天中的循环并将增大的能量归还给性器官中心。能量将再循环到外阴部，然后就会彻底加强外阴部。你一旦完成了循环，你每次作爱时，能量将穿流于你全身，使你更有生命力。那么，你就会大开胃口。对每个男人和其妻子来说各有不同。

9. 因为精液比比皆是，而你却尽力节省一点一滴，这不是有点狂热吗？我认为道教是鼓吹没有极端的“中庸”之道。

查：一旦你废掉了陈习，储精法就既简单又自然。道家宣称它曾是中庸之道，是整个人类自然要尽的自然义务，并且宣称我们现在的性习惯是堕落的产物。这就是为什么地球上已产生了四十亿人，为什么出现人口过剩问题，为什么曾经纯净的地球受到了污染。如果人类内部感到更要履行义务，他们在外部就能出现更少的要求。勿担心。自然——道教常常找到平衡自身的正确道路。

几刹那的（表面上的）盲目快乐是男子性高潮的传统观点走向了一个极端。射精后，在跌进极乐空无领地前，如果他不是只因要再匆匆射精而挖掘自身的更多能量，他就该收

场了。浪费维持生命之精液就是发泄生命力。频繁的射精企图达到消除与幸福隔绝感，这是幼稚的。它与众所周知的天生快乐相抵。

当然罗，性交期间，人们不储留精液，也能够而且确实可拼命地作爱。但是，这些人在余生下意识地将其精液能量转换成了爱——这样，爱保住了其自发力。但他们可能得不到狂喜。在你学会这狂喜之前，我必须极力建议不要在失去几滴精液上头脑发热——自然是富足的饶人的最善于渐变的。所以，变化将持续良久。

但同时，如果你不记得射精散释能量，你不要受激发而改变你的性习惯。在向较低能量状态进军的小步跑中，射精中止多奴役你。射精是一种诸多自杀形式轻微表现，正如包括吸毒，暴食和一切的过量，你的真正任务不是阻止射精，而是在你的有形神经系统和生命的细微来源之间建立直接联系。为此目的，你必须保住人生命的气能量流经的工具。

10. 大多数现代性手册宣称在情欲上狂思乱想是健康的。道家有何看法？

查：许多性专家不懂其大脑的较高可能性，不懂把能量化为精神，把精气输进腺的过程。不让大脑想象出抽象的图象极其重要。在性上狂思乱想最终将搅乱大脑。这会使活力断流并引起性高潮。

向生命之能开放大脑：这会消除狂想。当你掏空思维的

大脑时，宇宙之能量就细细流入空处。这是冥思的首要原则。爱的行为变成在强大生命力上的冥思。当然罗，要培养大脑达到水晶般洁净这一水平得花时间，所以不要为你狂思乱想的习惯担心，只管开始，不要再助长这一习惯，当你思想飘移时，捕捉住自己，并且回来面对现在。

你妻子的出现会使你兴奋。如果以她为伴刺激不了你，如果你还得依靠于色情狂想，就需要耐心等一段时间。充斥着色情的思想，不可避免地导致丧失生命力。狂思乱想，既使在不射精的情况下，也会导致能量外漏，并且不准活力自然地流进来。

11. 这种体内储精练习最终将导致我失去对性的的胃口吗?

查：随着这项练习的进步，你减少了肉体运动之需。肉体运动不过是能量之体运动的影子。人们误认为挂在钩上的鱼的跳动好比爱的高度，而与你妻子细微的气的联合就更激动人心，不可相提并论。精通了这些练习，你就与你妻子的细微能量关系的特性相联了，那么你对性的概念将来一个急转弯。

12. 性交的肉体欢乐和感到爱的欢乐有何区别?

查：你的欢乐仅受你的感知度的限制。整个肉体的性高潮和射精的性高潮二者的区别就是人类之爱和动物之爱的区

别。动物狂乱地喷出能量。较之高级的人负责地保住生命之能并变换成爱。真正自由而聪慧的人不断恢复自己和其爱人的身体健康，这种至高的艺术是他的天职、特权和欢乐。最纯的欢快远非通过情绪或者悟力可得的感觉。当你培养你的创新精神时，你敏感地查觉到微能在流动，你的肉体感官在上下跳动，除了许多人得到的欢乐外。

你的感觉特征决定你产生和吸收的能量特征。如果你的欲望是自私的情欲，那么，能量可能暂时性地增加你的动物生命力，但不会提高乃至开发你的心、脑及精神的较高创造力。

这些原则普遍适用，但对人类来说，性行为是特别短暂的。性行为涉及到人的整个命运。每一行为的能量和想法都受保护：以自我为中心思想的人只会从他人那里发现利己主义。其他的人到处发现了爱，因为他成功地把爱藏在于心间，如果你把性交的精液精华升华到精神保留的较高境地，它就变成闪光的精华，或者闪光的精液，它将照亮你的生活以及之外的道路。这就是道家冥思的高级阶段传授的开通法。

13. 如果增强性能力是目的，那么，要提高你的精气去和不同的女人（或者男人）姘居有何害处?

查：目的不是增加人们的性能量，而是把原始的性能力转移成纯净的细微能量。性只是训练这一行为的一种方法。如果你选择了道德败坏或身体虚弱的搭当，乱交易降低你的能

量。

如果与堕落者同睡，这就有害于你，在这个过程中，你会暂时染上你搭当的卑鄙心理。通过交换细微能量，事实上你吸收了她的物质。你变成了另外一个人，承担因果报应的新负担，这就是为什么老年夫妇相互极其相似的原因，他们交换了许多能量，以致于由同样的生命原料组成。这项练习加快了这一融合，但把它上升到了精神感受的较高水平。

所以，我能提的最好建议是决不要折中处理由身体、大脑和精神三位一体。选择伴侣就是选择你的命运，所以你要把握住你和她发生性关系的妻子，然后你将会和交换流进体内的物质和谐共存，你的行为也会不反常态。

准确地解释爱是不可能的，你须顾及你的心声。但是培养气能敏化了你的良知。以前远处的低语就可变成很大的声音。为自己起见，既不为得到肉体享受丢弃你的整体性，也不要掩饰你在做超自然的练习。如果你和你不爱的人睡觉，你的细微能量会失去平衡，灵魂就会开始交战。不论你们肉体上分得多么开，这将要你付出代价。直到你不断或医治了灵魂上的联系，所以开始以诚实为佳。

同样的原因，只有当人在内心感到真正的柔情缠绵时，在作爱。那么，你爱的力量因此增强。你即使与你相爱的人进行自私的或操纵性的性交也会破坏和谐。如果你感情不能浓情蜜意地使用你的性能力，那么不要使用！性是一支闪光的、锐利的双刃剑，一个医疗工具，很快就要变为一个武器。若

用于卑鄙的目的，这支剑就会无情地刺你。若你未找到你和她可万般温情的妻子，那么不要碰任何人。再去增强你的内部能量，当能量升高时，你要么会吸引品质优良的妻子，要么内心把握住了较深的水准。

14. 难道“大抽动”不是一种性的吸血鬼，传授男人去吮吸女人的阴汁等等吗？

查：这个观点是错的，这有几条理由。首先，由于所有妻子都交换能量，所以夫妻间能量的交换是必不可少的；“大抽动”只是戏剧性地为能量增添了量。如果不给妻子等等阳能，你就不能从她那儿吸进阴能。这只是以太能量的法则。

慷慨是自己的回报：你给得越多，收回得就越多。如果你自私地拒绝给你的妻子的阳能，那么你只能从她那吸入微乎其微的能量。因此，企图自私使用“大抽动”将导致失败。他们企图的唯一后果可能导致自己心理和精神上天平的倾斜。同样，慷慨而同情的使用这个方法保证你妻子有最饱满的生气勃勃的能量流入你体内。

但如果谁想捉弄妻子，道家的自然法则将给他以同样的惩罚。这里，道家的观点为《圣经》上所言一致：“假尔赐，尔有得。”

其次，当你上提能量时，你呼进的主要是性中心的能量。作爱期间，成千上万的精细胞狂乱游动，试图从你体内出去而进入卵中。他们的运行在精液中产生高电磁电。这样，你

妻子刺激你产生并集中你自己的能量，然后你用“大抽动”法把它移动到较高中心。

最后，因为性刺激，你从妻子那里吸收的大部分能量无论如何会更快离开她的肉体。如果你没有吸收它，能量将消散在空气中。通过抑制你的射精欲望和你的妻子的性高潮，比起传统的性交来，夫妇就会丧失更少的能量。尊循“大抽劝”法，两人会有效地吸收对方释放的一些能量，而不是让它流走。

15. 练习二元培植一段时间后，你再射精有何感觉？

查：当你开始冥思并培养你的性能量，进行道家各种训练时，你会立即注意到当你射精时发生了什么事，能量方面便立即出现回流现象。你感到空无和虚弱，有时太严重了会暂时压抑你。做道家训练之前的同样感觉可被称为“欢愉性疲劳”；由于你习惯于生活在气能量较高水平上，现在，在心灵上，对损失有疼痛感。在实际性交和射精的过程中，能量损耗是显而易见的。

16. 在练习性功夫时，如何运用你的眼睛？

查：眼睛很重要。今后，你若只用眼，并作少量呼吸，你就能进行“大抽动”全过程。在性交期间，你应闭住双眼，以扩大内部能量；如果你左顾右盼，你就会分散注意力，气就会跑掉，因为眼睛是身体的最富于阳性的器官。学会在你体

内看，在你妻子体内看。眼睛从心理上反映出你的意向，所以你能用眼准确地导引万物。正确地练习道家的修养有助于你发展强有力的眼睛，相反亦然；不当的性交将销毁你眼中的火花。如果你善于观察，虽然对中医一无所知，你就能在现实中找出那些在性方面精疲力尽的人。你从下列方面可看出：脸色苍色、双眼深陷、皮肤松驰、头发失去光泽。

17. 身体欠佳、紧张、有压力和其他不利的心理状态如何影响道家的性交？

查：良好的性生活与你的肉体健康和心理条件紧密相连。如果你紧张，就难于用大脑控制，难于运用“大抽动”法。你紧张时，在实际的性交时，你运用这些方法的能力更有限，而不论如何，紧张性交没多大意思。缩影冥思和太极气功将大大地帮助你镇定下来。如果你感到不舒服，或者如果你的气的普通水准低，随着你的妻子的气移到顶点并给你恢复性能量时，你的性要求就会很被动。你在性交上的遭遇就象放大的日常生活之缩影。

你的心理状态至关重要。感到情意缠绵、轻松、镇静并且逆反情绪不是根本的。如果你很气愤或者悲伤和害怕，就难于愉快地性交，难于运用这种练习。在性交期间，由于你的气息是开通的，你易于吸收逆反心理，这就可能在情感上排除了你或你妻子。一起坐下来，使用“五大之素融合”冥思来平心静气为佳，即使练习“大抽动”多年后，如果你的

心理状况不好，你可能还得作相当的努力来保留精液。另一方面，当你在心理上感到镇静、舒服时，你就会毫不费力地完成整个工作。

18. 通过独身，机械地阻止射精和道家的培植法之间有何区别？

查：只需用脑抵抗性交和手淫，你就能机械地阻止射精，但这是用意念来抵抗肉欲；而道家培养肉体上的欲望，他们让气能量到处起作用。如果你独身，能自然地转变你的性能量，能使你身心融为一体，那么你就会发光，并产生辐射。但是，没有多少男人如此自然地被开通。

牧师利用古怪的意志力来机械地防止性交，我们收集了一些有关其身体和独身的数据，发现了一些不利的迹象。这会使前列腺发生长期性的问题，导致性器官失败和发炎，以及经常性的疼痛和虚弱。对一千多天主教牧师进行医学上的尸体解剖的研究发现，三分之一死于前列腺并发症或前列腺癌。这个暗示表明独身对其身体并无好处。在他们的情况下，这显然是真实的，我听说几个独身瑜珈师的前列腺出现了同样的问题。

我相信，由于他们不知道如何正确培养他们的性能量，因此就出现了问题。由于他们上下身能量通道没有打开，所以他们的性能量受阻，并且在外阴部和前列腺充满了血液和荷尔蒙。为了防止前列腺出现问题，独身者应每天紧捏其阴茎

并不时地放松。这将在一定程度上练习前列腺，虽然不象“大抽动”那样好，但它也能使气能进行循环。如果你想通过较多次的性交来治愈前列腺的虚弱症，可能有效果，因为性高潮能训练你的前列腺，假如你不懂道家之法，你就会冒险失去许多精液能量。另外一些男人由于射精过多和释放性能量前而使列腺虚弱，。对他们而言，独身是一种治疗。

虽然通过内部（大抽动）练习而停止射精，与靠独身而机械地中止性交，可能看起来一样，但是区别还是很大的。“大抽动”用内部技巧有意识地上移能量，独身则靠机遇与意念，我做此项练习，从未出现任何问题，有时，当有少量充血时，只需按摩一会就能解决。这就是为什么在卫生学上，你不得将此练习以及冥思的广义和道教系统的能量作用割开，要撇开与伦理的、心理的和精神方面相联系的想法。

19. 伴随射精的情意绵绵的正常性高潮，即道家的全身性高潮，你能概括出有何好处吗？

查：身心的整体性高潮可以描写为：春天阵雨一样，从你脑中倾流到你的内部的琼浆玉液。这是千真万确的。这是一股气能，折断了肌肉之盔甲，消除神经和淋巴的紧张，打开了隐藏的感受力。你感到你正象一个新生儿，只不过没有婴儿下意识的幸福式的的新生感受——你成熟而有意识。世界有压力，但突然它变得较鸿毛还轻。

这种轻松感的产生是因为你成功地将很重的精液体转变

成了很轻的精液，并且滋长了你较高的意识。因为你知道你已找到成功之路，所以内心倍感高兴。你不再承受你自己与妻子的重压。这有别于生殖器的性高潮，后者常伴随着沉睡，因为身体想恢复失去的能量，或者伴随着急切的问题："下一个是什么？"由于生殖器的性高潮，肉体放松了，但大脑与精神未放松；他们仍渴望得到细微能量的营养，因为夫妻间的极性未完成。

20. 你能详细地解释在性高潮期间，当你达到没有回赠地步时发生了什么吗？

查：男女性兴奋的曲线，但尤其是男人（因为女人有较大能力保持高原期）是逐渐的（或者迅速的）兴奋，短促的高原期，然后迅速而突然跌下，这就成功地达到了"极度兴奋的理论。"道家培养你去用"稳步状态理论"，在一系列性高潮"峡谷"期间，不断地扩大和压缩阴阳能。"极度兴奋理论"，当前研究宇宙学理论，它起源于西方男性科学家的性欲。

现在，"高原"可比作"原始地带"，即原始时空的经历。不论你如何选择定义，几分钟都象几小时。心理学家称之为意识的变态。除此之外，就是没有回赐然后下跌的关键时刻，从几秒到几分乃至半小时或更长，高原可到处延伸，并且以男性勃起的平息、放松和消失为特征。实际上，平息安静一会儿后，夫妇又开始有共同的刺激，恢复能量，并通过拥抱和其他激动的方式养气。继而又可达到高原期并且维持一会

儿。

要摆脱“步出边线”就需要训练，但报偿可观。正象爬金字塔一样——每一级台阶的顶点安全而平坦，但向上跨过边线到达另一级台阶就有点发晕了。在这台阶式的程序中，你有巨大潜力对待你的妻子，所以随着你行进到较高台阶，你失去控制的可能性也增加了。好象你正创造着越来越多的压力，但却是令人兴奋的压力，因为每个高原的能量都比上一个的大。实际上，随着能量的建成，高原变长。当发展起了足够的能量，你就到了又一个高原，气能便开始穿过体内的气通道，开始时作为外阴的反应现在变成了肉体上的反应。如果男性的全部体能与女性的平衡，那么，在心理和精神水平上，能量就会穿透敏感的肉体，使你的全部极性排成一条线，打开你的知识感和幸福感。道教的性质揭示出身体是令人敬畏和平常的。

高原上的“原始地带”是不定稳地带，据说，在这里可真正训练道家二元培植的技巧。停止向“没有回报的地步”前行，这种理性和能力是你经历的作用，是你的意向，你放松的整个状态，你的身体以及你与妻子的关系的作用。现在，女人可通过自己的性高潮或通过紧缩子宫肌肉非常容易地触发男人而勃起。所以，这种技巧不需要双方都达到性高潮。男人特别是在学习阶段，必须有时间在高原期有点稳定性。有趣的是，许多女人觉得如果男人不勃起，她就不兴奋。这就出现了性政治态度形形色色，期望各不一样，色彩感应强烈。

男人和女人都应该逐渐戒除老习惯。当夫妇一起培养能量时，这就会慢慢发生。

21. 如果你开始直挺挺地勃起而不射精时，怎么会使阴茎松软下来呢？

查：可能你注意力已离开了爱的行为并且分散到别处。气能随注意力而移动并受之支配。如果你的注意力集中在与你妻子交换能量的更高阶段上，如果你不勃起，这可能是一种迹象：不再需要肉体之爱，你该放松并享受融合状。如果可能，你可继续让松软的阴茎停留在她体内或者接触她，因为气仍可通过阴茎流动。但为了你心智健全，请不要试图强迫再一次勃起。

22. 如果我精通了“大抽动”，并且我是一个独身者，但仍有遗精，我该怎么办？

查：如果你真正精通了“大抽动”这根本就不会发生，但对于某种人来说，他保留性能量将所有的移转到较高中心，这种情况可能发生。保留在下身的性能量可能会引起麻烦，道教的小周天冥思法，五元融合法和阴阳开通法包含有上移能量公式。如果都不起作用，会继续出现遗精现象，听听人体的信息去找一个妻子吧。

23. 在性高潮时刻，提出一个特殊的愿望或者设计一种

思想好吗？

查：在性高潮或者在作爱期间的任何时间，我极力推荐你避免反映自我。这是一种魔法般的练习，可能带来出乎意料的结果，有时对你精神成长有危险。如果你没有很好地平衡，邪恶星际的实体就会附身。有些男人在梦中与“幻想”中的情人性交，而她们又是现实中的人，你可能得到你要的东西——但是你不能使其更加真实化，你也就发现这是极其不需要的。你通过这些方法把能量都释放到外面，你也将失去能量。我认识一个妇女，十年来，她做着“魔法婴孩”的设计，这使她苍白多病。最好把能量还给你的妻子，因为她是能量的来源。如果你提高了你妻子的能量，而不是促长自我欲望，她将被转移到更高境地，她就会回赐你和宇宙其他人甚至更大的幸福。精神进步来源于阴阳的平稀，来源二者自发地出现和中立，而不是来源于完成某种心理设计。道家在体内净化了他们的气，我们不是把我们的脏衣服送出去、并希望送回来被洗净了——而是我们自己清洗。所以要把注意力集中在平衡你的气上，那是你对宇宙尽的义务。

第十三章

学生在道家性交培植方面的经历

这是米歇尔·韦因和查大师的学生，四十六岁并有几个孩子的心理学家之间的会谈

米·韦：学习性功夫简单吗？

学生：至今一年半来，我一直在练习精液功夫。我发现当我单独练习时，易于学会，但在性交期间就难于完成，因为我下意识地抵触不同于多年的作爱方式。

当我更清楚地知道我的正常的性交使我精疲力竭时，做这就容易多了。但不可能将这个练习和我学过的其他练习分割开来，比如小周天融合冥思公式，铁布衫气功和太极。特别是铁布衫气功，把我的理性上升到了能量。

米·韦：这是如何影响你日常关系的？

学生：它产生了很强的束缚力。许多次，我们之间流动的能量形式是可见于表情上，有时它变成了心灵感应或有超人的洞察力的经历。当夫妻在一起很长一段时间后，这在许

多关系中会出现。我经历中不平常之处在于它发生得非常非常地快。我的道家练习加快了进程。

米·韦：你已想过减少性交，这一直会使你满足吗？

学生：不会。正好相反。我想更频繁地性交，依场合或环境而定，每周三次或四次。有时，白天就有好几次。每周就更多了。我做这项训练失败并由于射精而遗失能量之日便是我的性真正疲劳之时。我还发现，我做这项练习一年半后，便分阶段地出现我失去意志而不能完成的现象；我发现，用心理学家的眼光去看仍然残留在我体内未完全剔出的老环境很有趣。所以我只想追求性高潮。那是我仍然与之斗争的东西。我现已控制住性高潮，但我还得特别留心。

米·韦：这就象窥探你原来的自我的一个方面。

学生：我把这大多数归咎于社会和文化环境，当我们弄懂这些时，这种性活动与西方性欲过分放纵的动机是完全相对的。

米·韦：人能描绘任何不平常的经历吗？

学生：有许多。它们有这种特征：性交一段时间，一遍又一遍地抑制射精后，我们之间有剧烈的能量流动。这里有许多场合：在那里可筑起能量并在我们的外阴间有一道拱门，就象电跳过一个山峡一样。否则，能量在我们之间前前后后地从中淌出来。在另外一些时间里，就象能量之茧，刚好缚住我俩，在我们肉体内外产生辐射。

米·韦：这种作茧有益于两者之间关系还是仅为了享乐

的缘故？

学生：这种经历是愉快的，但也集中了巨大的感情因素。这是夫妻间超乎寻常的融合，在性经历之外，把这种融合归结于关系本身。我们感到能量在流动，不断地在性交时流出。当我们共同冥思时，尤其是当我们采用融合法时，便有一道拱门通过大脑。我在性交期间的另一个经历是我感到连接的前进之路。我感到身体间有一架梯子。这在上端形成了一个喷泉，向下流进体内或向身体周围流动，以致在中点前进之路出现了，并发展了一个磁力场。这很有效。

米·韦：你曾感觉到了明烛的热能和冷能吗？

学生：感到了，这很普通，正好在控制射精的时刻。在那时刻，我有许多热能经过阴茎。然后，我常感到一股凉意直冲我的脊背。有一个时刻，我望着窗子，我想我的背部是通气的，因为感觉很明显。我常感受到我的妻子身体凉而湿，而我的能量很热很干。

米·韦：作为心理学家，人将向感情不好或者正努力建立其关系的人推荐这项练习吗？

学生：不，根本不需要。能量摆动很难建立。

米·韦：所以这真正只用于那些已经有非常稳固关系的人罗？

学生：我认为如此。人们一起练习冥思，小周天法也很重要。这不能与体系分割开。

米·韦：你说它给你的关系带来不少东西，并且许多关

系挣扎在性和谐线上，难道这能帮助医治这种关系或者有治疗价值吗？

学生：在某些方面它可以以那种方式治愈不成熟的射精。我认为真正的好处是了解精神上的相互关系，但作为一种医疗方法传授就该是一种有趣的经历了。

米·韦：你认为象金赛和马斯特斯这样的西方性专家会对此感兴趣吗？

学生：如果这在他们能懂的内容之内，他们可能感兴趣。马斯特斯和约翰逊以及其他性专家研究抑制射精，所以在这种意义上，这种方法是不同的。施加压力于输精管，与马斯特斯和约翰逊的方法很相同。但除此之外，当他们慢慢懂得人类性能量科学的性地位时，或者知道如何用脑能量平衡，抑制性欲时，他们仍停留幼儿园阶段。

米·韦：许多你这样年龄的男人经过了中年危机，这在性方面，部分地可见。这项练习与那有何联系？

学生：前几年，我经历了我中年危机。对于改变职业和决定想干哪项工作，要有许多事来解决。我们道家的这项工作帮助我决定我想要什么，我如何运用能量，我如何在性交时运用我的能量以及我的目的是什么。所以，正是这样，道家的练习和精液以及卵巢功夫帮助我澄清了画面，因为许多中年危机是关于生活的精神方向的。

下面的节选部分是跟踪丹佛的性功夫工厂录下的马斯特·查和他学生们的讨论。

学生：现在，我已在性爱世界漫游约十二年了，我听说过能量流动和财富是什么以及如何理解它。我想，性能力是生命中很有效的力量，并可控制许多人的大脑。所以把这按顺序排列，用正确的透视法排列是很重要的，并且我很高兴已找到人来教我练习。

查：上学读书时，有一个顺序问题。你在没有学位授予权的学校，完成学业时，别想得到博士学位。同样，你在性爱练习上打下了良好的基础，至少学会小周天法之前，好比拿博士学位一样，你别想学打太极拳。太极新的方式没有开发能量的内部流动重要。

学生二：我发现当你做睾丸呼吸真正使你得到了升华，让你醒着并且精神焕发。过去当我开车远距离行驶时，我常用不打盹来保持清醒状态。现在我用睾丸呼吸取代，并真正起了作用。

学生三：我确实欣赏你在道家性功夫上作的详解。我曾训练过佛教的运气法，那是利用微观轨道，舌头和肛门的括约肌，实际上是外阴部。我练习道家方法的经历就不同。象你建议的一样，我一吸气进我的阴茎和睾丸，就向上推过会阴，继而能量直冲脑顶。

查：你能描述佛教的运气之法吗？

学生：可以。我屏住呼吸，舌头上伸，内视大脑。所以舌头竖立，向上呼吸，眼向上看，然后捏挤会阴，但没有细节，如我所言，我把气一提进阴茎和睾丸，这就大相径庭了。

我认为这里得到的能量至少是我经受到的一二十倍。在与你一起的上一个复习班期间，我才真正体会到阴茎周围的筋和睾丸的结挺起来，当会阴关闭时，能量的流量大而有力。

偶尔，在训练"昆大利力"法时，精通的人将自然而然地把空气经尿道吸进膀胱。这可能有疼痛感，继而当压力泡在膀胱中形成时就更麻烦了，在训练把水上提进膀胱时，同样，我们用了括约肌气泡去干涉，疼痛又会开始。

查：在这里我必须指出你描述的方法和你刚学过的方法的一个重要区别。在那种方法中，会阴在大抽动期间敞开着。当你先关闭它然后抽上（或提），空气就进不了膀胱。在训练把水提进膀胱时，你必须先驱出一切东西。否则，你会有疼痛感。这就是我不教的原因。除此之外，它并非真正需要。而这种方法是，先关闭会阴再"抽动"以阻止空气或水进入。当你达到"较开通"，"很开通"并且"最开通"时，你也会发现：你混合高级的宇宙能量时，为了抽动时无空气进入你非得关闭。实际上，到那时自发的"抽"便出现了，这意味着你将会掌握住先关闭，来避免空气进入的烦恼。

学生三：在运气练习中，据说佛教徒能缩进阴茎，但从未将这当作一种技巧。这里，在肉体和精神方面，好象整个东西都带到一起。顺便说一下，"铁布衫"功中的体内裹气让我想起了达摩瑜珈功或"内火"，因为那中间很重要的一部分是"裹气"。在那里我又欣赏到了你确切描绘的在你体内动作的方式。师傅如愿作示范，那么就我们许多人模仿他的方式

来说，我们可能一直在滑稽地舞蹈呢。

学生四：男性中，在射精的正常过程中，会阴里强烈地发泄，从激情微起到激情飞扬和兴奋，并且迅速致使精疲力竭。比较而言，女性自始至终保持兴奋时激情微起的状态。男性射精平息后，便有了神经系统激情飞扬的兴奋。这很明显，从口中的干湿可感觉出。每次射精会导致直接的分解代谢的状态。这不但没有增强体质，反而身体垮了。

查：那会导致愤怒，或者走极端乃至犯大错。

学生五：道家的方法非常非常地好。这是第二次听这样的课。第一次训练时，我没有固定的基础。约莫三周以前，我懂得了“大抽动”法，便发现来自会阴的能量。作爱时，我集中注意力把能量输进尾骨，这时，我的全身都充满了巨大的能量流。次日，我再做“抽动”，大功告成。还有一件事我想警告诸位——我忘了降低能量。约一周左右以后，我变得易怒并且徒然发脾气。但在今天这部分的学习中我意识到你必须集中注意力降低能量，而我却让能量直冲上去。我忘记要完成练习，忘记了要继续往下做来降低它。所以我要警告大家。降低它极其重要。这是一个可怕的练习，但确实给了你巨大的能量和强大的生命力。

下面的陈述摘录于与道学家秘传瑜珈术的学生的会谈，他们也学过本书所教授的方法。

一个二十九岁律师的经历

我是律师，二十九岁。道家性能的培养给我的生活带来了决定性的变化。这倒不是因为我失意情场。当然罗！作为青年人，我曾经不怀疑自己的生殖力，但间或有阳萎现象。

当我略知爱的艺术时，我意识到：如果不学会储蓄精液，在作爱收场时避免不了精疲力竭，也就不会有持久的心满意足。这个观点，以其他奇妙的经历中，便是一个缺点。我过去可以长时间性交而不射精，但却是一件患得患失的事情。我既不知如何按自己的意志把外阴部的能量移开，也不知如果处于极其兴奋的状态时，如何迅速镇静下来。

我感觉到性爱关系极易消失，因为男人和女人不知道如果在双方间孕育生命之火。我意识到甚至当我是一个作爱高手时，在收场时我常感到美中不足。射精迫使我停止作爱，不论我的情欲是否延续。

我第一次开始与查大师一起练习时，我立即认识到他传授的知识的巨大价值。直到我生命的这一阶段，这无疑是我所学到的首要东西。做阳性收缩很不适应，所以我有点窘迫。但自从我与很关心我的妻子作爱后，我的窘迫感很快消失了。她确实想在达到我的目标方面助我一臂之力。这太重要了。

当我开始练习性功夫时，起先有点狼狈。我必须集中注意力做这些看起来不自然的动作，这样，我在科学的良好的

传统的家庭之爱中获得的较小自由也失去了。但我仍坚持了下来。一切又变得容易多了。我发现我很快能放弃那种最可能搅乱爱行为的顺利的合谐的硬收缩。当我学会了在一定程度上静下心来时，我做到了这点。以后，在几月内我运用“大抽动”以保持镇定，储住精液。然而，“大抽动”并未使我不安，也未减少我妻子的兴致。在几月期间，我已能有效而毫不费力地控制住精液体。

由于起初的刺激，刚伸进去后，我有时还必须有意识地冷却下来。之后，运用全部思维力，我毫无困难地储住了精液。我有节奏性地吸进能量，然后呼给我的妻子。我常把握住多赐给她少索取。有时，我更想增加这种交换，有时我想减少交换。为了自身得学这些事。所以它们是有了强烈的个人色彩的。

兴奋高潮与射精间隙已不断扩大。以前当我非常激动的时候，射精高潮什么时候来临，难以预料了。有时，我延续很长，有时，正当我达到极其兴奋状态时，我将失去控制。现在，兴奋与射精的距离扩大了。高原宽多了，我可漫行四周，而没有掉进深渊的危险。

约一年半后，我明白做这项练习毫无限制。越做越愉快，并深深地改变我与妻子的关系。

历史上，男人承受着害怕女人的性潜能的压力，我解除了许多。如果我不会储住精液，我就无法与她匹敌。我的性刺激常常很大，妻子呢则向我索取更多，但射精常常最终致

命地玷污了爱，既使女人没意识到这而认为她得到最愉快的时刻。我就知道缺少某种决定性的东西。储精这一有效方法是解除女人隐藏的恐惧的唯一之法。如果男人继续怕配偶，便不可能达到持续的美。不怕女人便获得了全新的自由。甚至当我不作爱，流体的能量蔓延并充满我的生活。

一个四十五岁生意人的经历

我是一个生意人，四十五岁。约半年前，我有幸跟查大师学习储精功夫。起先，我出于好奇心选了此课。但使我惊奇的是，精液功夫证明为我所学过的最有价值的技巧。这种方法简单而有效。

结婚十年期间，我常不能在适当的时间达到性高潮。我常常是来得太早太快，而不能让我的妻子完全满意。虽然，这一问题没有毁掉我的婚姻，但却使我们夫妇俩烦恼重重。

精液功夫改变了作爱的全部经历。由于性高潮得到了控制，对我们来说，性交变得欢愉多了。从上第一课开始，这种方法便生效了。一年的练习使我的技巧倍增。现在，我有一个娇美的妻子，两个可爱的孩子，一副好身子骨，正享受着天伦之乐呢。

我们生活在一个高度紧张的社会。我们肩负重压：工作、担心、无穷的欲望以及诸如吸烟、酗酒和乱交的糜烂生活。对于一个普通的中年人来说，要在性生活中生存，不出问题，这

就难了。这就是为什么“阳萎”一词今天成了一普通词的缘故。我诚挚地希望这地球上的每个男人有机会感受性，寻找出它真正的含义。

一个三十七岁教师的经历

我是教师，三十七岁。十五岁时，我第一次射精。我产生了强烈的好奇心，并开始读许多这方面题材的书，包括我的一个朋友所拥有的秘密书籍。我开始并未领略到精液的价值和保留它的重要性。我禁不住频繁射精，一周手淫一两次。

十八岁时，我到一个中医那里看病，他告诉我得了肾炎。并说这是因为我频繁地射精的原因。他开了一个很昂贵疗程的处方，并说如果我不按处方办事，到中年时我将会得阳萎症。由于不能付四分之一的费用，我开始失望了。

长期以来，我试验过许多方法，但没有一个真正有效果。有几次，我甚至放弃了控制精液外流的奢望。

后来，我学习了“外部固液法”。第一次运用时，我会阴微痛。我的师傅说这是由于以前从未以这种方式利用这些肌肉和器官的缘故。他使我确信这对我身体没有危险。第一次以后，我运用“外部固液法”三、四百次，没有出现不舒服现象或问题。

当我学了道家内功法，我意识到他们深深理会了人类的性能量。打开能量在背部的通道，上提能量到头部，其重要

性不可过份强调，当我打开通道时，我能储存更多的能量，因为头部比背的下部能容纳更多。我渐渐产生越来越多的能量，增强了我们夫妇的体质。

结婚的头三年期间，我运用性功夫作为节育的有效措施。当我想要小孩时，我只需射精三次，我的妻子便怀上了我们英俊的儿子。

我知道如果不是性功夫，我将永远不能获得现在的圆满幸福生活。我的身体棒极了，人们告诉我看起来比实际年龄年青多了。实际上，我觉察到在作爱中度过的愉快的夜晚后，我与我的妻子次日看起来比实际年龄都小了几岁。我的妻称我们作爱时我给她的能量是世界最好的美丽滋补剂。

一个二十七岁电工的经历

我二十七岁，在一家电子公司当电工。

我二十岁时，患了梦遗症，有时一周多达三或四次。这些使我感到虚弱，难于启齿，并且有点负罪感。随着时间的前移，事物似乎越来越坏了。

约两年前我遇到查大师时，我的感情和身体都差不多崩溃了。当我对他描绘我的处境时，他建议我打开“督脉”通道，以便于练习与我的烦恼紧密相连的精液功夫。他建议我每天早晚各做三十六次练习。而我早晚各做了一百次。一周之内，梦遗停止了，两周后，梦遗根除了。我抓住每个时机

练习。有几天，我做四百次练习之多。我发现这使我很有生气。开车时，当我很累或想睡时，我便将车停在路边，训练一会儿，很快我就睡意全消，精力充沛。实际上不论什么时候无事可做，我都会练习。在超级市场排队等待时或者独自一人无事可做时，我便练习“大抽动”和“阴囊压缩”。

早上起床时，我揉搓阴茎，然后，当我大便时，再揉一次。当我勃起时，我用“大抽动”练习上提能量。能量一上升到我的头部，勃起便平息了。我开始这项练习六个月后，我解除了梦遗症。当我真正地梦见一个女孩（以前多次这样），我便勃起，这次不是射精，而是能量被上提到头部。那时，我醒过来，似乎喝了一碗清凉芬香琼浆玉液的感觉不能用言语描述。这种称为天堂的琼浆玉液，尝起来不象我曾尝过的任何东西。

练习“大抽动”一年后，我提高了记忆力，梦遗停止，体质增强，我不再惧怕约会了。这来之不易呀。路上曾屡遭挫折，但终究熟能生巧。做“大抽动”练习几千次后，一种极其欢愉的感觉发展起来，我确信这无与伦比。我早先感受过的射精前或射精期间的性欢愉，实不可与之相提并论。我现在经历到的只能称为精神上的。我感到它好象穿透了我的灵魂。精液功夫带来的欢愉胜过平凡世界里我们所知的一切。

一个六十七岁干洗工的经历

我六十七岁，仍在一个偏僻的干洗店工作。我三十九岁

时，第一次发现我的性生活在走下坡路。我容易很快勃起，但结果呢，我不能保持坚挺。我开始希望得到与这相关的任何书。一切都好象不能真正起作用，所以我自己想办法。一到射精的时刻，我就缩回来。那也效果不大，因为一段时间后，我居然出现梦遗症。但是，我继续训练，心想这可能有帮助。在五十岁时，我的性活动大大地减少了。六十岁时，下降到一年只有四到五次。

六十四岁，我遇到了查大师。我听了他作的关于“精液功夫”的报告，但没能真正相信。毕竟，到那时，我一直都在练习着，我想了三十年哪。但他说了一件引起我注意的事。他说必须建成微观道路（小周天）之后，精能才能有效地被利用。我记得他把微观轨道比成高速公路，并解释道：如果你没有这样的高速公路，就难于将货物从一处运送到另一处。我用了四个月时间打开了通道，之后，查大师向我传授了“精液功夫”和“抽功”。

开始，只要有时间，我一天便练上三十六次；如果我太累了，就少来几次。在那期间，他向我传授了许多技巧。他教我揉阴茎直至它勃起，暴晒于阳光下并吸收地能。六个月后，早晨睡来，阴茎常常坚挺着——这是进展的一个最让人难忘的迹象。

然而，十年内我第一次出现梦遗时，我很快去“感谢”查大师。又是六个月过去，不见成效。我告诉他我的感觉——我不相信这个方法。于是，他把我引荐给其他训练性功夫的

学生。

亲自与他们交谈，听到他们的成功，我增长了信心，相信我也能成功。尽管我练习了两年，由于我的年纪大，要成功地获得更多的快乐很困难。事实上，我只成功了三次，然而我确实发展了一点控制力。查大师说因为我现年已六十七岁了，我只能40%有效。尽管如此，他向我保证如果我继续练习，我在八十岁期间还能性交，并能产生精液来保养身体，保持精力。

练习三年后，我突然意识到我很幸运，我没有前列腺病症——六十到七十岁之间男人遭受的一种痛苦。我认为查大师建议我揉前列腺周围，揉会阴及其周围，在这个问题上大有帮助。开始这项训练之前，我每夜得小便三四次，现在，频率降低了一半。

一个三十八岁服装厂主的经历

我现年三十八岁，拥有一个服装厂。

多年来，我练习提高性功夫，后来，我听说查大师正在传授“精液功夫”和道家瑜珈术，这大大激起了我的兴趣，于是我去拜访他。

约三年半了，我一直拜访他。在这个阶段上；我相信“精液功夫”是道家瑜珈术的核心。既然我已练习了这些方法，

我能比年青时更完全地满足我的妻子。除此之外，我自己的欢愉也大大增强了。

我称为物质享受的东西和我新发现的物质享受之外的东西不可相提并论。在正常的普通的射精形式下，我的欢愉随之很快结束。用“精液功夫”的方式就不这样了。这里产生的享受整个白天都与我同在。看起来也没有达到这种欢愉的最高峰。每次，我好象到了一个爱我妻子更新兴奋的水平，这非言语所能描述。这项练习为提供额外能量增加了红利，所以我从不感到累。现在，我想性交多少次就多少次；我能控制性交而不是被它控制。男人还会需要什么呢？

一个三十八岁的决策者的经历

我三十八岁，是一个公司的决策者。我二十五岁时，一个大师传授了我一种性控制的方法，并不让我外传。约一年后，我可一个多小时不射精，沉缅于性交之中。

三年前我听到关于查大师的事，并去看他可教给我什么。三个月内，我打开了我的微观轨道。此后，他向我传授“精液功夫”。我急于想知道他的技巧上是否有差别，并愿花气力找出来。我发现查大师详细而高深地传授了此练习，并为整个发展制定了一个更完整的计划。

我以前的大师从来未教我如何打开微观轨道，也未告诉我如何处理多余的能量。查大师甚至教给我在性交期间，如

何将精气转换成可送到头部的能量。我现在感到自信，我在学习一套更完整的体系。除此之外，比起以前来，我感到身体更好更强，并享受更多的欢乐感。将精能转换成一种能在这一体系始终被使用的能量，这极其重要。只储存是毫无用处的，并且竟然不能真正设法避免遗失精液。

它就象筑坝一样。一会儿后，水就会从顶上流下，但当我转换了能量并送到头部时，我感到我的能量通道连结起来并且清晰可见。其他的能量在如头部的地方垒起来。它若无处可去，便可导致毁灭。此时，我正在努力打开必须要打开的三十二条通路。这将允许我容纳更多的能量，因为有许多空隙，让能量占领。那么结果如何呢？永恒就象一条悠长的路；我认为我要继续追求它。

第十四章

保持性辐射和身体健康的指导

“修道之法在于精神一体。唯有聚集生命之能，保持头脑冷静，并协调你的意志才能达到这一境界，身体必须调节得既不太热也不太冷，既不为饿也不太饱，这样，性交就总是悠闲而又轻松。”

——山野妇人给黄帝的建议

几个世纪以来，道家注意到，有许多种不同的方法可以用来最大限度地增强性机能以及减少转换和传递中的性能量的有害损失。譬如，假设你已充分掌握了“大抽动法”，那么你就可以完全控制你的性高潮。然后，假使你先饱饱地撑一顿，再和你的妻子情意浓浓地作爱几小时，其后马上洗淋浴，接着裸着身子躺在窗外，让袭来的夏日凉风吹拂。

由于你没有意识到性交前后的能量也和性交过程中你所感受到的气流一样重要，你很可能使你性交过程增加能量的努力化为乌有，或者更糟，以至损害了你的健康。

把握精液滞留法是进行性能量转换的前提，但是，如果产生出来可能不和你的性能和谐一致，就没有什么用处。丰富的晚餐束缚住了你的消化能，而淋浴和微风则使你在性交过程中精心保持下来的气烟消云散，道家关心的是全部的生命能流维持平衡，这就需要不断支配着你生活的琐碎事件。下面就是从道家如果何保持辐射和身体健康的教义中摘取的几点。

1. 提前48小时同你妻子的能量调整一致

性活动实际上在动作前48小时前就开始了，因为当你走向更深入的时候，你聚集起来的能量就会自己表现出来。所以在性交前一天和性交中，甚至性交后，你得平息你烦恼和愤怒的心情，因为这种感情比其它任何东西更容易挡住你的妻子和你自身的平衡的能量流。女人的阴性给她敏感的触角来掩藏暗流。所以，如果你很清醒的话，那么你在开始性交时帮助她清醒和放松。如果你是在明朗清澈的飞机上开始性交，你就更容易达到心醉神迷的高度。再敏感一些和你的妻子呆在一块，这种努力将使你们进入更深的境地，而不是一起分享瞬间的高潮的喜悦，使性交成为更高效的冥思，也就是生活的一部分。

2. 在一种轻松的气氛中展开序曲

记住，女人的性感区不同于男人，常常比男人更宽阔，一

个有助于作爱的令人感到亲昵的“家”或居室可以给予她以爱抚，甚至在你触摸到女人身体之前，前奏就开始了；微弱的灯光和烛光，柔软的枕头和宽松、自然的衣服，怡人的芳香，音乐以及温柔的交谈都将有益于唤醒她的性能量，使她的大门向你张开。

3. 饱餐之后不要作爱

这个常见的错误，既影响你的消化又影响作爱。性交和吃饭是两种独立的官能，它们在没有能量竞争时才处于最佳工作状态，饱腹后性生活会减少精液产量，造成消化不良，损伤脾脏，等到你腹中的食物全部消化，你作爱的质量就会大大提高，性交之后吃一些温和醇美的食物具有滋补作用，植物茶特别具有滋补功能可以帮助男人恢复他的能量，避免马上用冷饮，冰淇淋、或者冰棒——你的身体得给它们加温，否则就消耗了你微量的性能量。

4. 避免在任何极端情况下性交

如果你太疲倦、愤怒、饥饿、害怕、悲伤或者虚弱，就不要进行性交，作爱所需要的能量会使你更加失去平衡，把小的疾病加重。从妻子那获得的冷意会使你染上感冒。如果你感到性交受挫，严格地讲，是处于极限阳性能量“爆炸”，可以性交但要有所节制，不要让阳能枯竭，否则你就会滑入相对的“阴”的状态，这就象一个干渴的人由于找到水而撑

死一样。

也许你会感到充满激情，应该充分地享用性交激起的知觉和情感；但不要在极端情况下的沉醉其中，否则这种喜悦就会变成痛苦。当你们处在一种轻松欢愉的气氛中时，恋人双方将更易于启开并通向你们体内的更高的能量，如果其中一方处于一种非常刺激的状态，另一方也会感到失去控制和平衡。

5. 酒醉时不要性交

当你喝醉酒时，你就难以控制住你的气流，更不用说精液流了，你从酒精中觉察到的温暖的感觉，是暂时的，是由你的毛细血管扩张释放内部能量引起的。因为呼吸失控，酒醉时强烈的身体运动可能会伤了你的肺，对于某些人而言，一、二杯酒会有肋于他们放松而不造成失控。如果你必须饮酒，就得知道自己限量并控制那个范围内。当你自身的能量比酒精所提供的更使你满意时，你自然就会放弃对酒的需求，用不着抗争。

6. 性交前 20 分钟排尿

装着满满一膀胱尿会加重你的肾脏的负担，因而性交时难以放松，只有当女人月经期时，才可采用性交后排尿方法，尿可以防止女人的血干在阴茎的尿道里，将它阻塞，这样会很疼。

小便后得等一会性交，以便使你的膀胱，（如果你要大便的话就还包括肠）和其它器官有时间恢复平衡。躺下休息一会就可以使它们迅速得到恢复。否则你的性交就可能失去节奏而导致溃疡扩张的加重。

7. 在极端的天气条件下性交将会有损于健康

特别寒冷或者炎热，下雨和潮湿，浓雾和大风，打雷和闪电都影响你的生命器官的功能和电磁场平衡。如果其中一方已处于一种虚弱状态，这些会导致作爱双方失去平衡，甚至生病。天气是一种强大的力量，必须予以考虑。如果你们打算生一个小孩，就尤其要考虑这一点，这时为他的或她的灵魂创造一个平衡的“家”（父母能量区），尤为重要。

8. 性交前后避免重体力活

如果你在性交前后旺盛地活动几小时，就可能暂时使运动过的器官和肌肉疲劳。因为需要能量来恢复体力，这可能干涉把性能力转移到较高中心，你在流汗或感到精疲力竭时，你的生命力量就会轻易从体内漏出。只要完全被动而安静地作爱，性交才能适当地治疗这种境况。

9. 不要依赖于人造的性辅助器

振动器和扩张器对于某些性功能不正常（不能勃起或没有高潮）的人可能是很有帮助，可是对于大多数男人而言，最

好是通过性功夫锻炼，来增强性器官的力量，而不是依赖于性辅助器，你的目标在于使性交成为男人和女人能量支柱之间的内容过程，所以扔开那些额外的性辅助器越快越好。

10. 性交之后不要立即洗澡或淋浴

水是电的良导体，这同样包括人体电，如果你作爱之后立即洗澡，那你充起来的电就会被水冲走。你要等身体（头脑）有时间放松下来并吸收了你爱人的性能量才能淋浴，瑜珈传统主张利用水来洗净身体的消极物质和能量，可是这必须要在性交前的任何时候。肥皂可以去掉皮肤自然油质，如果不是用它来过渡冲洗，你的皮肤会有香味和感到清新。实验表明，只在腋下和鼠蹊用肥皂洗，皮肤其它部分用海绵擦洗会使皮肤柔软自然。

11. 向女人突进时不要用力过猛

你不断地用盆骨和阴茎碰击女人，她的阴道会变得麻木，从而导致疲惫的不良痛感。坚实有力而又温柔的突进会带给你最持久的欢乐，在开始时还有利于你保留精液；由于你把握了性的转换过程，你就能够更富于激情的地来演奏。

12. 你的性能量在春季最为旺盛

正如自然界一样，你的身体有四季变换。不要强迫你自己保持同样的强度，这是不合乎自然规律，最终会将你拖倒。

四月和五月是性交最好的月份。因为这时精子处于膨胀状态，而等量的精子在冬天就潜伏得多，这时你的能量为了抵御寒冷会自然减少。如果你必须射精的话，春季是最好时节，夏季和秋季次之，因为你的过剩物质指向冬天。

13. 如果你病了，作爱时就要采取被动

对于虚弱的男人而言，性交具有治疗作用，可是只有男人担当被动的角色而女人达到其顶点时。这样使你可以吸收她具有治疗作用的阴能而不至于使你已经减少的阳能流失更多。如果你强健而你的妻子虚弱，你可以担负起主动的角色来帮助她治愈。如果你由于性生活过度而生病，不作运动的被动作爱可以作为治愈方法，这些可医治阴茎疼痛，阴囊疼痛和能量偏低等。

14. 如果作爱变成了一种日常事务，就要予以停止

当男人们忘记或忽视了妇女们为作爱所进行的适当的准备时，那么性交对于他们而言，就成了一种机械动作了。你一定要采用适当的序曲和温和的感情来使妇女感到温暖。如果你认为占有女人的肉体和进行性交行为是理所当然的，那么她将不会随时作好适当准备。首先要通过她的乳房和唇来交换她的性能量。如果只有阴茎和阴道相接触的话，那么能量就不会流入心脏和较高部位和各个中心进入男人体内。如

果一个男人把女人用作类似手淫的行为，那么他所寻求的真正目的就算失败了。他在进行机械性的性交时就切断了他自己的性能量回流。如其进行“僵死的”性交还不如停止和你的妻子同床——至少等到你建立起两者之间的极性，重新唤醒你那仍然存在的吸引力。

如果你觉得性交变得令人厌烦，就要减少性交的频率，把作爱当作是一次筵席，只有在你们俩感到健康和有激情时才进行。不要利用性生活来逃避无聊和愤怒或者作为掩盖你内心恐惧的途径，这样你们之间的爱抚就死去了。重要的不是作爱的数量而是质量。

15. 不要依赖于性幻想来唤醒自己

依赖于性幻想的危险在于把性交局限于一种意念的旅程。流过男人和女人之间的能量是实实在在的，而不是一种幻想。如果你将性交局限你摄取的理想意象或你的想象力的制品，你就难以感受到你身体更深厚能量的深沉之流，如果性交成了一种精神的举动，它就会阻碍你灵魂最深处的发展。因为性交不是集中在身体的这一瞬间，而是提前为未来作准备，如果你正忙于将梦幻中的另一个女人搂着，你怎么能够去爱你怀中的这个妻子呢？夫妻双方都由此而受骗。

男人一般倾向于提前计划一套行动方案。当它导致一种肯定的结果时，这种想象就是一种长处，使双方共有的精神意志相互联合起来，导致更深沉的结局。

可是性幻想则成了一种消极的方法，一种对于现实的逃避，这样就不可能使一个实实在在的妇女得到满足。更糟的是，它将实实在在的妇女降低到了一种幻想物品的层次，它可能成为一种借口，让你生活中的女人走开，而去追求想象中的那一个。古典道家经文谈到幽灵们在梦中拜访男人并与他们强烈富于激情的作爱。这些男人从没有在生活中得到幸福，他们不停地在梦中寻求他们的激情，只要他们把能量花费在发展那种可能上面，他们就决不可能被唤醒去面对一个真正的女人、一个血肉和灵魂之躯进行更为满意的爱。

可是人们怎样才能逃脱性幻想的强大诱惑呢？通过健康的身体锻炼，譬如体育运动，瑜珈功，技击和微观轨道沉思。每当发现自己陷于幻想中时，练习“大抽动”功法也是有效的。每当你阴茎勃起，或者到性幻想来临，如果你将能量向上转移到头顶，最终就会把握住自身能量流向。

控制性幻想的另一方法是，当这种迹象出现——脑中呈现狂野的色情举动，或者追求那些埋藏在你心中，不属于你——却紧密地观察着你自己，并询问你真正获得的满足是什么的女人时，就到外面去住宿，这常常足以散发幻想的储蓄能，因为你幻想的实际生活经验很少可以同你梦中的完美幻想相比，道学家可能会说你不能使“这个世界”更加完美。而只有简单的对于你生活力的知觉才导致一个深远的经历，那就是这个世界的构造完美。

16. 手头要准备好几个枕头

因为道家的作爱方法能够持续很久，所以很重要的一点就是运用枕头以免你的妻子在长时间的休息和能量交换时被压伤。男人的腿压在女人身上很重的，它会阻碍血液循环，如果你们并排躺着至少需要两个枕头。

第十五章

提高男子性交能力的练习

在本章中，关于增进男子性交能力，有许多种练习，每一种练习针对男子性器官和性能量的某一特别方面起作用。你要选定你所喜欢或者适合于你特定的健康需要的那一种，一旦你的性活力得到恢复，你就要采用第六章讲授的练习——睾丸呼吸法和锁精法，配合采用太阳能吸引法和按摩阴茎、前列腺和肛门。

如何治愈阳萎

对那些阳萎的人来说，最重要的方法是一段时间停止性交，就象一个人没有存到钱而开始花钱一样；当他存上了几个美元，他又全部花光了。同样，当你想要重新获得性交能力，最重要的就是停止性交，直到身体得到恢复。没有什么激素、或医药药物刺激能帮得上忙。这就象破产一样，你一

再借钱，直到你再也借不起钱了，没有人愿意再借给你钱，你不断地支取你保存的生命之能。

节省你的精子，做一些练习，注意饮食，终止你所有的恶习，诸如抽烟，喝酒，还有性感电影——你只要想到它就会刺激你损失大量能量。每当你从事性交活动的时候，你得用所知的“磨利武器”的技巧来作好准备。这不仅有助于你获得阻止射精过早来临的能力，还可以帮助你恢复性交能力。

当男人洗澡浸泡在热水中时，可以采用第一种方法，当澡盆里面水还是热的，搓揉阴茎仿佛是手淫。当它完全勃起达到最大尺度且受到最大刺激时，双手抓住睾丸，用力地抓，压稳和紧握。将这练习做无数次（至少100—200次）。起先慢慢但持久地搓阴茎。这种方法逐渐培养起男人的性能力。

这里的意思是在澡盆的水下做这种练习，在抓、拉、压阴茎时，水压增大。这就刺激荷尔蒙分泌物和精液的制造。过一段时间性交能力就会得到巨大的提高，在练习期间，男人必须不惜任何代价来避免射精，因为这会导致他的目标失败。

如何防止梦遗症

梦遗有各种不同的原因：一个原因是性器沿线的日常刺激，而另一原因是吃得过多和吃得较晚。还有一个原因是被褥太暖或内裤太紧，再一个原因是饮水太多，造成膀胱压前列腺这样导致梦遗。

一般成年人每月梦遗一次，这是正常现象。可是有些人由于虚弱或者过度性交或过度手淫，每月遗精 4—8 次。所以，当精液太满和受刺激时，你会发生射精，诸如子宫感染或前列腺感染或性病破坏了外阴部分，可能很容易造成射精。

更糟的是梦遗频率更高，以至每晚都发生。有人甚至于在白天午睡时也梦遗，他们的脸色苍白，目光迟钝，身体臃肿，记忆力受损，他们总是有气无力。用这种方法练习几周后，他们的能力开始恢复。

第一步是设法阻止漏精。因为身体愈是虚弱，精液就愈是外漏。主要问题在于关闭或者封住正漏精的阴茎。这个练习叫做“封住”漏洞。如果你刻苦练习这一方法，在一周内就可阻止漏精，我们在此传授的方法已由患有严重的梦遗症的人采用，并获得了良好结果。

有三种练习姿势，一种是平直仰卧，想象并集中精力将暖意带到会阴和睾丸。在七分钟时间做这项工作，十分钟后，做大抽动练习，咬紧牙关，紧握双拳，舌尖抵上颚，绷紧双脚和臀部往里提精。开始从会阴、睾丸和阴茎拔起，这时要屏住气息，做这步练习一到二分钟，并逐渐增加到五分钟。

每天做五遍三十六次，合计一百八十次。或者采用坐势，后背直立，冥想会阴区十到十五分钟，逐渐咬紧牙关，紧握双拳绷紧脚和臀部。也要做大抽动练习三十六次，每天五遍，至少做两周到一个月。

第二种姿势是平直仰卧床上，搓摩双手直到发热，将右

手置于头下而左手放睾丸下……将阴茎上拔，用手掌挤压整个睾丸，开始内提，想象能量从背部转移到头部，从左手到右手，绷紧双脚，咬紧牙关重复做大抽动 24 次，一天做五遍。

第三种方法是坐到地板上，后背伸直，左脚置右脚上。搓揉全脚，尤其是涌泉，连做 36 次，换一只脚，重复地做，将能量带到双脚，再由背部上到头部。

第一种方法是最有效的，尤其是由于练习过冥想并能逐渐将能量移到头部以下。对于那些没有练习过冥想的人而言，这种技巧也是最有力量的一种。这种方法需要多一点练习，能收到良好效果。第二种方法仅适用于那些没有练习过冥想功夫且不能很好控制意念的人。第三种方法对于任何条件或时间都适用，因为搓揉双脚对于全身健康很有好处。

我再次指出，这些方法一直是严格保密的，每一本书都谈论过这方面的问题，却从来没有泄露这个秘密。尽管方法简单，但实在有效，因为那么多人已受益于此。

烧旺火炉

增强男性性功能的某一种方法是雄鹿练习（操）的变种，称为烧旺火炉。做这套练习时，稍稍做出马步，或者坐在椅边缘，以便阴囊能够悬在椅边，你还可以选择这种姿势，顺身体右侧躺下，右脚伸直，左脚稍曲放右脚上，让睾丸自由悬着，左臂可以放在一个软垫上，而右手支撑头部，其大拇

指和四指护耳。

做这套练习时，摩擦双手掌直至放热，一手扣住阴囊，另一手来回摩擦下腹部（丹田），至少100—300次。摩擦时下体吸气，收缩肛门、会阴和臀部肌肉。尽可能长时间地屏息和收缩。设法引导所产生的能顺脊椎上到头部，然后顺身体前部又下降至肚脐，过一会，你拨开你的手，用另一支手来搓摩，如果你是躺倒，练习就要换一侧。（插图11）

摩擦丹田（下丹田）

这套练习是烧旺火炉练习的变种。练习时轻快摩擦双手掌直至发热，一手紧压与腹股沟水平的大腿根部，另一手紧压丹田。练习者开始用压着大腿根部的手从右大腿（股）摩擦到左腿根部，然后摩擦丹田区，双手不要触摸或挤压到生殖器。按以上顺序将每个区域总共摩擦36次。当你摩搓丹田区时，摩擦力使阴茎抬起并移动。这表明能量到达阴茎和阴囊区，这种技巧能治愈阳萎，增强男性能量，同样，还会间接刺激前列腺，增加精液产量。

使腿、骨髓和骨和谐一致

做这套练习时，双脚向前伸直坐在席子或床上，双手放松置膝上，吸气时，双臂在两侧上举，双手握拳，拳心向上，

双肘在两侧弯曲，吸进你的生殖器和肛门，压紧臀部，同时，双臂上压，转动手腕以保持拳心向上，目光转向盯着手背。吸气至丹田，只要舒服就保持这个姿势，将能量集中在脐下1—2秒钟。

呼气，同时向前直腰触摸脚趾（如果你摸不到脚尖就摸膝盖）。吸气，回复到坐势，放松，深呼吸数次，然后重复做。开始重复10次，逐步增加到36次或100次，你可以在早起和晚上睡觉前时做这套练习。

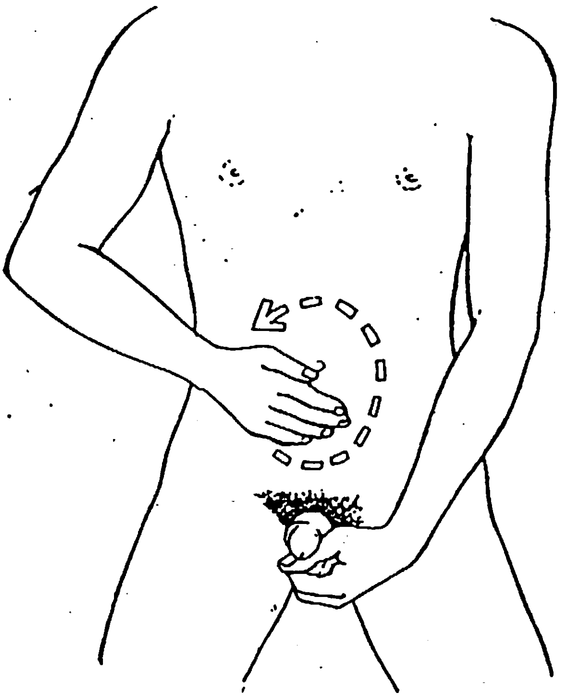
道家排尿秘法

强化肾脏的另一技巧是排尿时脚尖着地站着。为了增强一个人的性潜能，强化肾脏是十分重要的，这种练习的训练有助于治愈阳萎和防止早泄，因为经过一段时间的训练，它可以使肾功能得到加强，这种练习十分简单，它包括脚趾着地站立，同时腰背挺直。缓慢呼吸，咬紧牙关，紧锁臀部，保持腹部压力，迫使尿排出，这个过程增强和调整了肾的能量。

阴萎和性功能衰弱通常与肾功能衰弱症状相伴，包括疲乏、懒散和缺乏完成目标的意志，通过观察你排尿时功能的强度就很容易测试你性功能强弱。它有多大力量？如果排尿强而有力，说明性功能良好。如果软弱无力，点点滴滴地流到底，那就说明性功能虚弱。

另一个强化肾脏进而增强性功能的方法是，坐在一个无

插图 11



用手握住阴囊并按摩腹部。这样能刺激荷尔蒙和精子的增长以恢复体力。

靠背的椅子上或者凳子上或地板上，双膝弯曲，双手放膝上。身子后仰，呈 45°角，然后回到起始位置。尽可能多做几次，这种练习至少一天十次。这种练习给你的腹部肌肉组织以巨大压力，从而增加了腹部的力量。强而有力的腹部是性潜能的又一指标。

适于肾脏和背部的六套练习

下面所列的一组练习对于锻炼腹部肌肉、腰部肌肉和背部下端都起作用：一副强有力的背部下端和腹部对于性潜能有指示性，因而有助于防止早泄、腰痛、背下部痛和各种各样的尿生殖问题，这些练习和运动同时也对强化肾功能起作用。

练习一

仰面躺在地板或席子上，双腿举起，张成 80°—90°角。缓缓向左压下，直呈 45°角，然后恢复到起始位置。再缓缓向右倒至呈 45°角，又将腿收回到起始位置。这套练习你每次至少做 10—20 遍。

练习二

仰面躺一席上，抬起双腿，与地面成 45°角，然后两腿上下交替交叉 3 到 4 次。每次重复将这练习做到 12 遍。

练习三

仰面躺在地板或席上。双手插腰，抬起上半身与地板成

45°角，尽可能长时间地举着，然后降到地板。如果想做的话，可以重做 10 到 12 遍，甚至更多。

练习四

腹部向下躺一席上，双臂屈肘，双手伸出贴着耳朵，上身抬起离开地板。尽可能长地保持这种姿势，然后慢慢降到地板。重复做 10 遍。

练习五

腹部向下躺在地板或席上，双手相交叉相握放在背后，同时抬起上半身和下半身，仅用腹部着地，保持尽可能长的时间，然后降下每组重复做 10 遍。

练习六

仰面躺着，每次轮流举起双脚，并尽可能长时间地悬在空中，这套练习做 10 遍。

上面介绍的练习要每日做才有效，清晨是练习的最佳时间。

下面的练习选自八段锦功夫（中国的健身操），这练习对于肾脏很有好处。站立，双脚与肩等宽，双手放两侧，舌尖抵上颚。吸气、弯腰，弯下后呼气，如果可能，掌心触地，吸气时直立起来，在此同时，双手向上伸展，过头顶，当你到达最大限度时，脚尖掂起站立，脚放下时呼气，同时双拳放肾上，在肋骨架下端后部，在两侧放松，然后当你双拳压进肾脏时，吸气，同时尽量后靠。当你回复到起始点时，呼气，重复做 10 遍。

如何扩大和拉长阴茎

用鼻吸气至喉，在此将它吞咽下去并压到胃部。不要将它留在胸部。然后将可能感觉是能量的空气，想象成一个球，向腹肌下压到身体前部。当空气到达腹底端时，再将它压到阴茎里去。这套扩大阴茎的练习不同于阴囊压缩，因为后者是将空气压进阴囊。

空气被引导至阴茎后，伸出左手中间三根指头，压在阴囊和肛门间的会阴中点，这压力阻止空气能量流回身体。这能量就在阴茎里驻扎下来。

左手指头放会阴中点时，恢复正常呼吸。同时开始直接锻炼阴茎，将它向前后拉扯，在流畅有节奏的运动中伸展 36 次。接着用大拇指搓揉龟头，这会使阴茎勃起，如果它没有勃起，就继续拉搓，直到它站立起来。

然后右手紧紧箍住阴茎根部，同时向前滑动约一英寸：通过这种方法，空气能量就被锁进阴茎体内，并被压迫到龟头顶端，感觉压力推进到龟头，并保留在那。

接着将阴茎向右边往外拔，按顺时针方向和逆时针方向轮流舞动。再拔向左边，又按正反时针方向轮流舞动 36 周。同时保留空气向外的压力。

这种练习对包括阴茎、前列腺、静脉、动脉和周围神经在内的整个尿生殖系统进行了按摩，膀胱甚至连肾脏也受到有益的刺激，许多身体器官的能量进入了阴茎，它们所有的健康状态和功能都顺利增强。

最后一步阴茎操作法是将勃起的阴茎轻敲右大腿内侧36次，在此同时，你要往里提，以锁住空气。然后轻敲左大腿36次。

在完成这些软体操时，将阴茎在温水中浸泡一分钟，这有助于它吸收温暖的阳能而扩张。这种器官的按摩在第一或第二个目的练习后，阴茎将健康地增长一英寸，根据每个人的身体结构，还可能达到更高的水平。

如何降低阴茎的敏感度

降低阴茎敏感度的技巧，作为一种防止早泄的方法，人们已经探寻了一千年，与这儿提到的那些方法相比，我更喜欢精液功夫，然而，我不是阻止任何人采用其它办法，只要他们采取了适当的预防措施。

有些人穿着粗糙质地的衣物，有时摩擦阴茎，这样神经的敏感度就可能逐渐降低，许多人考虑每天将阴茎向沙袋和米袋冲刺，然而，沙粒可能跑到里面去，引起发炎和感染，米实际上会割伤和摩损你那伙伴。

这些方法也许可以造成一点额外的刺激，然而它们原始，造成疼痛，同时又有危险。它们没有击中要害，只有当我们根据它的法则，通过严格的训练，通过战无不胜的爱的力量来加以运用。赤裸的阴茎才会最完美。

使你的勃起坚挺

这种方法帮助男人勃起时更强劲、健康、更充满能量。将大拇指放在阴茎根部上方，食指放在阴茎根部下方。吸气，屏住气息，接着挤压，抓着茎杆波浪似的赶向阴茎尖。拇指，食指和中指推进，将血液压到龟头。只要你能屏住气息，就尽可能抓住不放。重新做9次。这样就迫使血液进入阴茎，而且再不能退出来。你在屏息时，数到9，每数一个数字，就向龟头压进一步，这种技巧增强了阴茎的力量，反过来也增强了全身的健康。

阴茎的反射学摩擦

在阴茎上可以进行健康的反射性摩擦，正类似在脚、在耳朵边的摩擦。这是因为，身体的某些地方是反射区，它们关联着身体的其它地方以及内脏器官，正如我们可以在脚板上找到全部内脏器官的模型，这样内脏器官的模型我们同样可以在阴茎杆和龟头上找到。

这种按摩即使你心悦，同时又非常有益于健康。当阴茎受到摩擦，你感到那愉快的感觉迅速波及到全身其他地区时，这一点就可以清楚地看到了。这种按摩分为两部分：(a)首先，从阴茎根部开始，用大拇指和四指进行穴位按摩，依次正反

方向沿四周按摩整个阴茎面，包括上侧面，下侧面，顶端再回到阴茎根。

(b)“摩擦龟头”——用拇指和食指紧握龟头，进行按摩，用大拇指沿四围按摩其顶端，同时轻压龟头。这就反射到前列腺，而对该腺的按摩是大有好处的。这样重复正反向按摩100—300次。这样就积累和增强了前列腺的功能。

注意事项：不要射精。如果你太激动，就实施大抽动法或者减缓一会速度。

这种按摩通过锻炼前列腺而增强了性潜能。这也是一种防止前列腺癌的练习法，可以每天练习100次。

印第安燃绳按摩

在做这项按摩时，搓动双手掌直到其发热。一手托起阴茎，另一手的拇指和食指紧握阴茎根部。前后做印第安燃绳法约36次。这样做给予肾脏以刺激。用同样的方法，在茎干中间练习以刺激消化系统。从龟头向后按摩刺激心脏、肺和呼吸系统。

一手托起阴茎，而另一手进行“燃绳”技巧训练。

增加精子数目的四种方法：

1. 紧握睾丸和挤压按摩。这项练习刺激精子和激素的产生，增加男子性能量的积累。实施时，搓动双手直至发热。一手托起阴茎，另一手紧握睾丸，轻轻地挤压。逐渐加重压力，

短促而发声地紧握，同时紧紧地拉长睾丸，这样至少紧握100次，然后换手，从另一边重复地练习。

2. 摇动睾丸：就象上面的练习一样，这项练习刺激男子精子和激素的产生。搓动双手直至发热，然后一手托起阴茎。用另一只手把睾丸弄成凹形，让睾丸开始柔软地摇动，并且逐渐加快摇动，睾丸摇动至少到五分钟。双手交换，重复进行。

3. 轻拍睾丸：再揉搓双手，直至发热，用一只手托起阴茎，用另一只手轻拍睾丸，慢慢加剧轻拍（切勿太重），这样做到五分钟，然后换手从另一边再做，再轻拍会阴上的睾丸根基。

4. 点、压、按摩睾丸：把手搓热。用一只手握阴茎，用另一只手的大拇指按摩睾丸，朝两种方向成环形至少按摩三到五分钟（至少一百到三百次），换手，在两种方向重复做一百到三百次，或者，你可用四个指头和拇指撑起睾丸，然后用手腕环形按摩。

所有这些练习增强性潜力并增生性激素，刺激精能和前列腺，增强阴茎，并降低能量中心。你做这些练习后，你必须做“精液功夫”把性能量转移到较高中心。如果你碰巧射精浪费了性能量，你的目的就绝对达不到了。

按摩前列腺

除按摩“龟头”外，你也可直接按摩前列腺。把一个手

指放到肛门里做。用食指，一只手套，一点涎水，矿脂或按摩油来润滑，轻柔地刺进按摩前列腺。你也可刺进、退出肛门括约肌，变换速度，以得到最大的刺激。或者，振动括约肌，也可刺激起那里大量的神经和前列腺。你还可按摩会阴里的“会阴”穴位。前后按摩本穴位几百次，也可刺激前列腺。

点按肛门周围的穴位也会刺激前列腺，你淋浴或洗澡时，先用柔软的香皂和水洗净肛门。按摩括约肌周围，这也会刺激前列腺，所有的较高处的内分泌腺，包括垂体腺和松果腺，这可最好地保护、协调并增强血液循环。

挤压肛门泵练习

用鼻呼气，当你振动并上拉肛门周围的括约肌时，屏住呼吸。就是说，你象大便时挤压肛门一样做。来刺激前列腺。这种方法简单、有效，随时随地都可做。用紧抓来收缩肛门括约肌，从这项练习中得到的收益是极其重要的。慢慢呼气、放松，这是解除压迫和紧张感的简易方法，同时建起性潜力，给身体充上能量。

最后，你在低腹股沟和肛门周围会有温暖感，这种感觉可扩散到后背，上升到头顶，最后返回到腹腔和肚脐区，通过不断地紧抓肛门肌肉，你的前列腺和尿道球腺功能增强，使血液循环，加强阴茎力量，获得对射精的控制。经过一段时

间的训练，你可以端坐在盛着微温水的澡盆里，通过肛门抓握练习，努力吸起水来。这样来测试你的直肠力量。

人们说，人死前的最后一个动作是进行一次肠运动，松驰的直肠括约肌是身体不好的标志，通过这种技巧练习，括约肌就永远不会变得松驰，保持一个强健的前列腺是过长久的健康性生活的秘密之一。

所以，为了良好的身体和幸福，挤压和搓揉自身吧！

沐浴疗法

为了性健康，进行热水浴，冷水浴这些古代试用的方法流传下来，培养我们的身体对于疾病的抵抗力。

(a) 冷水坐浴

这种技巧对于碱化性器官腹肌沟地区的血管极有好处。它增加了性器官的血液流量，刺激前列腺和男子精子产量（刺激女人的激素）由此增加性潜能，这个过程十分简单，只需蹲式坐在一盆冷水中，以便你的性器官，肛门和尾骨浸没在水中。这样至少做 10 到 20 分钟。开始用温水，逐渐使你适应温度更低的水。

(b) 交替进行热浴、冷水浴、淋浴或盆浴

这也是一种古代的技巧，你交替浸入水中，先是热水然后是冷水。这种方法增加血液流量，强身健体，增加对疾病的抵抗力，还刺激激素的产量，因而增加了性潜能。你至少

要在热水或冷水中洗浴3分钟，你才能轮换另一种极限温度，而且你至少得轮换6次才有效。努力做12次是最好的，而每次轮换至少做3分钟。如果你没有时间，早上用热水淋浴——要用肥皂——结束时用冷水漂净。

你也可以不浸泡着洗，而是逐渐进入，先是脚趾，再是腿、腹部、背、肩，最后是头。这样，身体逐渐适应温度变化，那些患高血压、心脏病和肾脏疾病的人也能够交替进行热水浴和冷水浴，可是要小心，慢慢地进行。

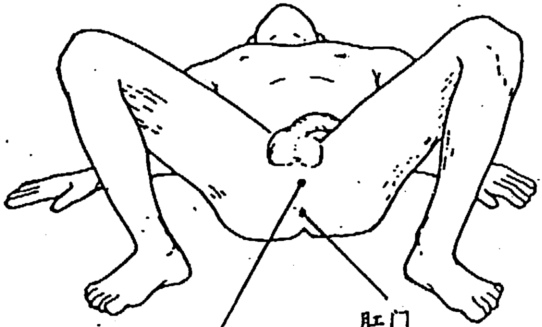
(C) 将皮肤暴露给太阳（太阳浴）

让皮肤通风，对身体健康很有益处，这样驱除了灰土气味，培养了身体对于疾病的抵抗力，帮助血液循环，使得男子性器官区的温度低于身体其它部位，因而增强了性潜能。在海滩或山地裸体的想法很具有吸引力。人们暴露身体，吸收大量人体所需负离子，天气要温暖适度，象典型的暮春和早夏季节的气温。你在房子里开窗裸着身体，可以达到这一条件，不要把这种练习当作激起你的性幻想的一种方法，因为那会浪费气，想象你感到如何地健康。

怎样从太阳吸收性能

在开化的世界里，裸体阳光浴正在到处日益增多。实际上人体能从大自然吸取能量。对于生命能，人体有些部位比另一些部位吸收性能强。人体一些较低的部位，特别是阴茎

插图 12



按摩睾丸。将会阴处在阳光下暴露几分钟。

和睾丸，比其它一些较低的部位（会阴）能够吸收较多的能量。（插图 12）

在能量培植期间，男人把生殖器作为秘密之物而隐藏，所以我们用衬裤和紧身短裤把它们保护着而与外界隔绝开。那是能够吸收大量的自然能并用其来增强体质或极大地增加性生活功能的人体部位。我们越把它们与大自然隔绝开。这些部位就将变得越虚弱。这将有害于你的整个身心。

把太阳能吸收到阴茎的这种方法被认为是绝密的和罕见的。

训练：选择早晨 7—11 点钟或下午 3—6 点钟最合适。如果阳光不太强烈，我们能够逐渐地比较容易地把太阳能吸进龟头。

暴露在阳光下，用一只手握住阴茎干，并用它摩擦龟头直到阴茎勃起。放下阴茎并朝着太阳，想象能量进入龟头，吸收它，让生殖器官充满热的能量。如果你的思想适当地集中，整个生殖器官就会充满能量。当阴茎柔软下来时，再做整个程序。这样训练 3 至 4 遍。（插图 13）

把睾丸提向上朝着太阳；用右手摩擦会阴并想象能量被吸收到会阴进入整个生殖器官，特别是睾丸。用双手轻轻地摩擦睾丸几分钟。用一只手抓住睾丸向上，另一只手轻轻地摩擦阴茎干和前列腺。开始练习 5 至 10 分钟，逐渐增加到至少一个小时。这需要数月才能完成。

人体较低的部位是很少暴露于阳光下的，这样适当地暴

晒于阳光下是防止人体这个部位的皮肤病的预防措施和健康措施。这个敏感部位将感到到强健和变得不太敏感。这样减少了抑制或保留精液的困难。

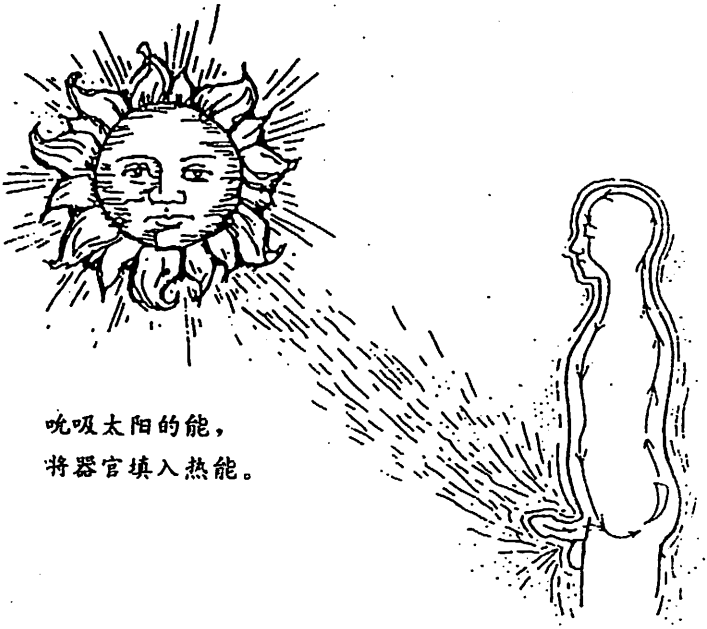
在摩擦时，开始要轻轻用力，不要产生太大的热量。在摩擦会阴时，用力要轻要慢，注意不要损伤了你自己。生殖器官的损伤是最难治愈的。

这种练习一定要在一个隐蔽的地方进行，不要让别人看见，以免引起麻烦。有些人可能认为这种冥想功和健身的练习是挑逗性的。这种练习极大地有利于减少过早射精、阳萎和夜间遗精。

我推荐的第二种姿势是“头立”、“肩立”或仰卧并把双手放在股后侧托住肛门、会阴、阴囊和阴茎向上朝着太阳。尽管这些部分渗透性强，很容易把能量吸收到人体，人们从来不把它们暴露于阳光下。

男性和女性生殖器官从来不暴露于太阳能下。然而它们充满活力。它们可以从宇宙中吸取能量或者把能量排出，因为人们忽视了这种方法。最好的姿势是“头立”，两腿站立，面向太阳。用意念从前列腺的两边吸取太阳能，并让能量通过肛门和阴茎，然后向前进入阴囊。保持阴囊温暖，开始尽力不要晒得太久，以 1 至 2 分钟为适，不要吸收过量的热量，因为阴囊不能太热，否则精细胞就会烧死。

插图 13



将太阳能在微观轨道上
旋转运行。

第十六章

针灸和草药可治愈性功能衰弱

针灸法治愈阳萎

灸法在中国已有五千多年传统了。它是利用针刺穴位的热量，增加气能，刺激腺、器官、神经和血液循环。你可从卖针灸设备的商店里买到艾草或艾草卷。你也可用雪茄烟或卷烟，但尽管两者都将使房里烟雾层层，艾草卷效果还是更佳。你也可用粘在长玻璃管上的鱼嘴桶形热水器。

克服阳萎的最好方法是全面保持身体的健康，而不要有过多的性刺激，因为这只能煽起阳萎感的火焰。你该在一段时间内节制性交，要保证吃得好睡得香，直到恢复了健康及性能力。如果你改变你的生活方式，更新你的生命之能，就可用针灸法，给你的雄性激素系统和生殖器官增加气能流量，来加快恢复你的潜能。

你可在许多穴位治疗，但应该能找一本有关针刺或针灸法的书，以帮助你找到这些描绘的穴位的位置。切勿随便在身体上乱刺穴位，因为一些禁止受刺的穴位产生的热很有害。无需讲解了，你应该只针刺我在此描绘的穴位。

用蒜头或洋葱为上策。最好是蒜头，你应把它切成片或剁碎后放在一块沙布上。然后，你把它放在要被治疗的针刺穴位上，白蒜头增加艾草或艾卷、雪茄或卷烟、以及热水器产生的热量。不要让它太热，因为它能伤害自己。蒜头是一种很强的刺激物。如果你把它长时间放在穴位上，它可能“烧伤”皮肤，并且还可能遭受表皮烫伤之苦。所以，要当心。如果蒜头过敏的话，就可用洋葱。如果洋葱也过敏，你可只用热量，这仍然有效。

把每个穴位扎三到四分钟，但在穴位处让热卷仅停留几秒钟，然后不断地上下移动，如果没有不舒服感，就狠狠地挤压。不要超过三四分钟。扎时，尽量让房子暖和些。当心，不要在较冷的屋子里，特别是你裸体时，因为这样你会失去许多气。如果你在用雪茄，艾草卷，或者卷烟之后，房里一会儿就会有烟雾。所以你应有良好的通气条件，将烟疏散出房子。

每天做这样的针灸治疗，做十天；然后停三天。接着再开始十天的疗程。针灸后两小时，不要饮酒或洗澡。在针灸期间，不要性交，等你康复后再来。如果病情恶化，停止性交一到三个月。完全休息后，你就会恢复你的体力和性潜能，

如果你约法三章，十天一疗程，再休息三四天，循环地做，大多数男人会恢复其性潜能，除非开刀留下过后遗症，（这是极其稀少的）。

1、尿道膀胱子午圈——肝枢肝的主穴位

从后背的尿道膀胱子午图，即称为“太阳脚”开始。第一个穴位是肝枢。肝枢位于第七脊柱下端一点五寸处旁边。一点五寸（一寸等一姆指宽）和当于你的食指与中指的宽度。这被视为肝的主穴位。肝储存着体能：由于过多的性交或者压力，身体必须以肝吸收给养并用尽给养，为此原因，这种治疗也有益于肝炎患者。当你从脊髓中心线向外移时，脊骨的外端即是脊柱线。

2、脾枢脾的主穴位

第二个穴位是脾枢，位于脊柱线第十一脊椎下端旁一点五寸处。这是脾的主穴位。它也可帮助治疗背痛及消化不良症。

3、肾枢，精宫/储尿

第三个穴位是肾枢精宫。它位于脊柱线第二肋骨下端旁一点五寸处。用于肾，帮助抵抗传染病，减轻背痛解除性交麻烦。肾枢意思是“精宫”。在脊柱两边的所有穴位针灸。

接下来就是储尿，位于臀部上第二个骶骨大孔，在臀部尾骨椎上面和子午线中间，它易于找到；从骶骨，即尾骨上的一大块骨头开始。把大拇指放在穴位脊骨和盆骨之间的最后一个穴位之上。把小指放到尾骨上，然后把手指平伸出，食

指便落在储尿处。大拇指应正放在盆骨的上端，五指应整齐地平伸出。

另一个方法是找出盆骨和脊柱的相交点。把拇指放在连结处，然后五指平伸，这可能简单些。在手的轮廓的四周是盆骨的八个孔。最重要的穴位是“储尿”，然后是中间的孔和下孔。

穴位远非这里所提到的那些。并不是所有的穴位都需要每天针灸。如果有人帮助你，就针灸背部。在背部，每隔两三天就针灸一次，前后同时或交替扎。

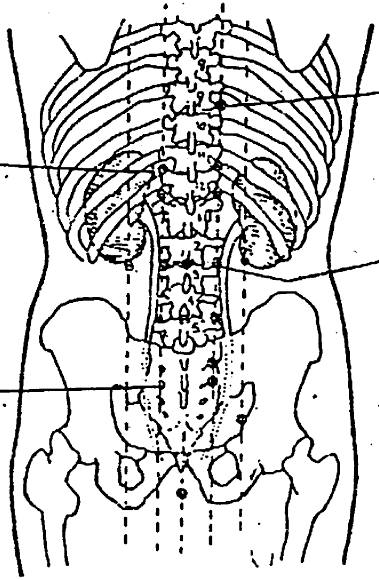
4、总子午圈——长强，功能子午圈气海——气能的海洋另一个穴位在总子午圈上，“长强”，在头的顶端和肛门之间的尾骨末端的下部。这也对腰痛有好处。另一个穴位是在功能子午圈上。这个穴位便是“气海”，位于脐下一寸半处，称为气能量海洋。这也有助于矫正肠道紊乱。下一个就是“关元”，脐下三寸处。后背功能（意念）子午圈上的所有穴位有助于提高腹部器官里的能量，包括小肠、大肠，膀胱和前列腺。通过刺激所有这些器官，就可大大帮助降低阳萎次数。（插图 14）

治疗阳萎的特殊穴位

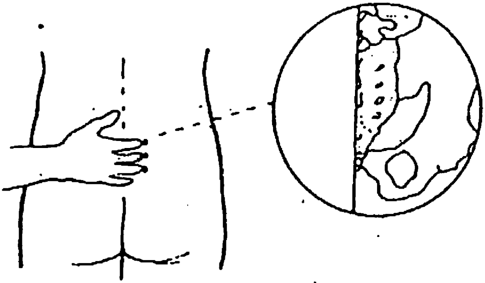
1、龟头，阳茎根，会阴

总子午圈和功能子午圈上前后穴位都会刺激性器官。这

插图 14



主要的储能穴位



把姆指放在左边的肠骨上，整齐地在右边平伸出三个指头，它们就摸住了 S_1、S_2 和 S_3。

里所列穴位都是治疗阳萎的特殊穴位。第一个穴位是阴茎头，最好的方法是，削一块蒜头，并用针在上面钻一个孔。在开始的几次，裹上一块丝绸布，防止烧伤龟头，然后用加热器。第二个穴位是在阴茎下部根上的两穴位。第三个穴位是会阴，位于肛门和阴茎之间，在特殊穴位之列。（图 15）

2、福留（只按摩）

第一肾穴

在腿上，“福留”穴在内踝上方两寸处，在裸骨内侧。

这就是肾穴位 7：福留（图 16）

3、劳宫（只按摩）

这里提到的穴位不要针灸，但可按摩和揉搓。在手上，当手握紧、五指和手心在一条线上时，中指和第四指间便是“劳宫”。每天揉此穴。

4、元川肾穴（只按摩）

另一个穴位在肾子午圈上，称作“少阴脚”。此穴便是“元川”。穴位在脚板里面（重心直落处），若把大脚趾算作第一个，它就在第二个脚趾头下面的一条线上。每天，只用一个手指揉搓或五指一起揉搓脚板。这会有助于刺激肾能量，对于性活动循环是至关重要的。

许多年来，我一直用针灸疗法，在治疗阳萎方面，帮助了许多病人和学生，大多数在很短时间内就康复了。一些人患有严重的夜间外溢（即梦遗症）；一些人每隔两三夜就有一次，甚至白天时有发生。他们失去了许多精液，因此失去了

性交能力。他们常感虚弱，他们的脸苍白无血色。运用针灸法，结合锁能练习最见效，用这两种方法的学生康复最快。在勃起回复前，你应该每天早晚抓握 108 次。

许多人感到绝望，转而一度改其他方法治疗阳萎。他们甚至进行更多次的性交，用激素，西班牙调速器等等，来试图刺激自身，但这些仅仅更快地耗尽了能量。我能推荐的治疗阳萎最佳方法是用道家的培养法。我不是叫你们想进行多少次性交就来多少次，而是在你生活中，把性交作为有意义和愉快的行为。

对你身体而言，任何冲动的性交都是毫无意义而危险的。完成一次很成功的性行为，比十天或一百次未经准备的、没有实施的性交来，要好得多。如果你把每次性交行为视为特殊的或神圣的情，就洗一个澡，洒点香水，刷刷牙清洗阴茎和肛门，洗发，洗耳朵，换掉床罩，清扫房间，放些花，诸如此类。这样有助于降低冲动。

如果你有一支枪，你不能出去到大街上，看见任何人就射击。因此，你就会陷进极大的麻烦里。性交亦然；它是一个有力的工具，但当毫无选择地射击时它就变成一个危险的武器。如果你练习道家之法，你的性器官就会变得有力，但你不必把它给你看见的每个女人。有意义地利用它。象枪一样的工具有助于保护生命，否则它会杀死你和其他人。运用这些东西，必须格外小心。如果你懂得过度的射精性交会伤害你，懂得培养因爱而产生的激素性能量使生活充满意义，你

就会治愈自己的阳萎，恢复圆满完成性交的能力。

通过节食恢复性活力

食物是活跃的，每种食物包含自身能量振动，吃时，便形成体内全体振动的局部性振动。因此择食的过程便成了为自身选择振动的过程；这种选择不仅要与宇宙一致，而且把我们带进与性爱夫妻和谐的境地。

食物分类所涉及的因素包括大小、形状、颜色、味道、营养水平以及源于动物还是蔬菜。每个人的气能量和身体健康的平衡各不相同，所以每人需要对他们具体的身体状态最有平衡作用的食物。因此，道家不开任何节食食谱，诸如长寿果，素食、果食等等，尽管这些食物对具体的人很适合或者在一年中的某个时候很有益处。节食的题目太大，我打算在另一本书中著述。这是一个粗略提要，意在让你感到有可能用食物在你体内平衡阴阳能。

强阴：（药）糖，酒和水果。阴性：豆子，蔬菜，大米和鱼。阳性：家禽，肉，蛋和盐。强阳：大蒜，生姜和红椒。

过量饮食

如果男人过量地吃很阴的食物，不一会儿，性交活动便会减弱。当其阳能耗尽时，阴能会全部逸出。属阴的食物包

括长在地里的食物：根、纤维和球茎。

男人过量吃很阳的食物可能打开强烈的甚至猛烈的性胃口，特征是自我主义，失去理智和持续时间短。不吃两种极端食物，你的性活动和情欲会波动，有时上来有时下去。

性与节食的季节

按道家柳青所言：春天，男人可允许自己每隔三天射一次精；夏天和秋天，一月两次；在冬天，他应储存其精液，不要射精。冬天的一次射精引起的阳能损失比起春天的那一次来，人们认为要糟糕一百倍。

与自然界一致，人们相信冬天是储存并聚积能量的季节。对一个男人来说，这意味着在冬天吃热的暖和的强化性食物，在夏天吃较凉的食物，来保留其精液并增加其“热”能。

男女达到阴阳平衡采取的各步骤

女	男
少许盐	较多的盐
较多的蔬菜	较多的大米
较短的烹调时间	较长的烹调时间
较多有叶绿色蔬菜	较多的有根蔬菜
少量或不吃鱼	非常适度地减少食鱼量

少量或不吃肉食　　　　　　　非常适度地减少肉食

太多的阳性食物（诸如肉、蛋和牛奶制品之类的食物）使女人坚硬。

太多的阴性食物会使男人柔软，不能勃起。

滋补性器官的食物

在性交期间，大量的“热气”被释放，补充这种热气的任何东西都被视为有极大帮助的。这就是说要避免吃特别冷的食物，因为他们降低体内的气商。另一方面，可吃冷的而又刺激肾的食物，因为肾主管性器官，因而受刺激。避免吃特别冷的食物举例如下：可可牛奶，薄荷酒，菊花茶和冰水。

性交后可吃一些供给整个器官营养的食物，例如：肌肉和内脏，生姜，红枣，等等。

第十七章

每个男人应知道女性性方面的生物因素

几乎没有什么事件能比女人的身体及其日月循环更使男人大感不解。女人的身体有别于男人，这就改变了他们心理上和精神上的发展道路。许多精神团体对女人身体不加多论，因为它满载性能量。如果男人准备超脱于感情纠缠，从而达到与她们阴汁完全和谐，他便需懂得女人和她的生物学。作为道家，性交让男人与他妻子的肉体呈最亲密的接触。

爱一个女人，观察她的特殊而敏感的能量如何随月亮和自然界的季节而变化，这会给你上一节最好的课。如果男人培养其阳能，他就会强有力地增强他妻子的身体并使对方的能量循环稳定下来。当敏感的阴能和阳能适当相交时，激素和生命器官就会在纯净的水平上起作用，并带来良好的放射性的身体素质。

插图 15

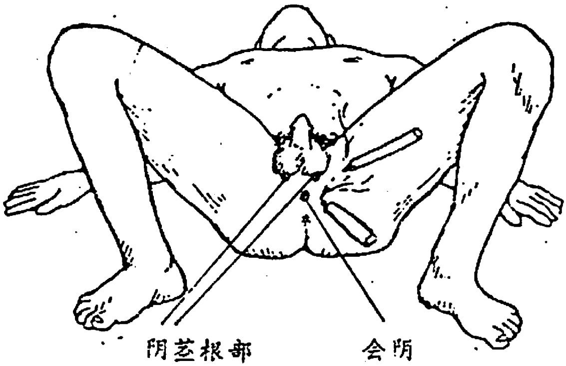
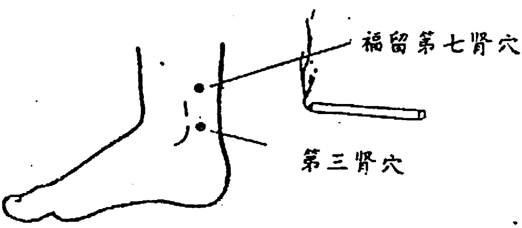


插图 16



子　　宫

子宫是一个肌肉器官，比女人的拳头小。它被附在盆骨上的几块大韧带悬挂在盆腔里。它象一只倒置的梨。下部，子宫颈（象花茎末梢）是阴道里的唯一可见部分，在阴道的末端。它呈粉红色、圆形，中间有开口（称为子宫颈口），经过子宫颈（约1/2长）进入子宫。输卵管在卵巢的左右两边伸出，形成子宫上的一把伞。卵巢呈白色，跟退壳的杏仁的形状和大小差不多。

女人排卵循环中间（时间极其变换），从一个卵巢中排出一个卵。有些女人在排卵期遭受短暂的阵痛，有些甚至疼痛难忍，可延续一两天。大部分女人在这个过程中，根本不知有何变化。

尽管卵子只能活12到24小时，但女人的受精卵可活长达五天。这是如何有可能的呢？

受精粘液

排卵前，排列在子宫颈道旁的腺开始分泌滑溜的、很清澈或半透明的粘液，流进子宫颈道而进入阴道。女人意识到的可能会更多，或者她可能只注意到她的阴道开口周围滑溜溜的。粘液的分子结构就象遂道和梯子，疏导精子完成通向

子宫颈道的旅程。

向阴道射精十分钟后，有些精子进了输卵管。精子还可进入子宫颈道穴里，由粘液在此滋养，过三到五天时间就流出。所以，如果男女在星期六晚性交，她有了受精粘液但到星期二才排卵，那么，她在星期三某个时候就可能受孕。

未受精粘液

在女人循环的剩下的时间内，她可能注意到相对的干湿状态。在不孕期产生的子宫颈粘液量不等，常呈白色，且有粘连性。这种粘液的分子结构就象网眼，阻止大部分精子进入子宫颈。观察粘液的循环帮助许多妇女决定她们的受孕期。

月　　经

排卵约两周后，如果女人没怀孕，那么建筑培育胚胎窝的子宫壁就脱落，另一个循环期便开始了。

月经期周期是用上一次和下一次的间隔时间计算的，把出血的第一天当作头一天。大部分妇女大约一月一次月经，尽管一些周期恰为二十八天，人们认为这是“标准”的或“理想”的。三到七周的循环可当作是有规律的。有些妇女一年只有两到三次月经，她们常不知道自己的周期。

经　期

对许多妇女来说，其经期显示出身体健康功能；这些经期或多或少“按时”出现，持续三到五天，需要一定量的随身卫生用品并要注意卫生。对于在性上极其活跃的妇女来说，他们的经期表明未怀孕。从道家观点来说，流失血液便是流失宝贵的能量，如果妇女完成了怀小孩这一义务，这便可减少，或者完全停止。假使妇女改变主意，便可废弃道家之法。

标准的经期经常在开始时出现“光”，就是带有少量微泛粉红色的粘液或几滴血，继而在第二天发展成既红又亮的大流出，或许这样持续几天，然后当它流量变得细小时，便减少而成褐黄色的“斑点”。一些妇女流血很多；她们的经期戏剧性地开始、结束，就象开关龙头一样；另外一些则流血很少。有些妇女的血呈黑色，血块的大小会从斑点到一分硬币不等；有些妇女在经期有大量粘液。从子宫颈道出来的血实际上毫无气味。当细胞脱落时，这些特征随遇到空气和时间长短而变化。

许多妇女在经期普遍感到有些不适：发涨、乳疼、粉刺、头痛、腰酸背疼、腹痛或便秘。一些有忧郁症的妇女在快到经期，可能爆发，表明她在经期要在身体上承受的一些“压力”。肌肉性器官子宫会收缩，有时感到象体内任何肌肉上的抽筋，或者可描述为压挤、疼痛或近乎失去知觉。有些妇女，

在经期由于诸如剧烈地疼痛或呕吐，因此完全丧失能力。实际上，对于周期性发生的痛苦，人们还未作研究，还不懂得，所以西方妇科医生仅给这此妇女开特效药来解除症状。

妇女很熟悉自己的周期，但是几乎没有人把这些详细地告诉亲朋。许多妇女对经血感到羞怯难当，如果弄污了衣服，他们就感到受辱和窘迫；他们自我感觉到卫生垫鼓着，有气味并谨慎地丢掉血垫或血塞。

情绪变化

在经期前后，一些妇女情绪有变化，对大量妇女的研究的模式都可表明。

当大多数妇女感到“有刺激”时，他们便可证实部分经期来到；确实，一些妇女当她感到性欲最强烈时，她们都可宣布经期到了。

女人的性剖析

所以，让我们看看女人的阴道。从前面最顶点开始，是阴峰。阴毛的数量，构成和分布会有变化，峰区是一块脂肪垫，以保护下面的耻骨（由软骨把它连接起来，在怀孕期间变软，如果必要好让在分娩时骨头分离）。阴峰分成较大的外唇（大阴唇）。

内阴唇

在外阴唇的里面就是内阴唇——在颜色和构成上不大相同，它们与粘液表层相连就象嘴唇。在不兴奋的状态下，它们在颜色上有变化，从粉红色到暗黑色再到褐红色或紫色。有时，内阴唇很长，可见它们伸出外阴唇。在性兴奋期，由血管充足供应的小阴唇被填满和鼓胀起来，比休息时大三倍。当接近性高潮时，它们颜色可能有变，有时变成深红色或深暗葡萄酒颜色。

跟着小阴唇到顶点，便发现它们在此相连，形成篷盖，来保护阴蒂头（腺）。通常，在未勃起状态下，腺便舒适地躺在篷盖下，向后拉篷盖，你便可看见它。阴蒂头载着神经，对大多数女人来说，在共性剖析中，腺是最敏锐的地方。有些女人发现它很敏感，可直接激发起性刺激。

阴蒂干

阴蒂干在阴蒂头和阴阜下面，可以感到它就是一根强壮的橡胶带。当性激动上涨时，阴蒂头变厚实和短小，阴蒂头，阴蒂干和支撑结构就勃起。因为对于男人而言，经常会有大小和形状的巨大变化。

阴　蒂

顺着阴蒂往下走是尿道管的开口，再往下就是阴道口：女人的尿道从外部到进入膀胱处大约有1. 5英寸长。尿道周围是血管丛，因为这些血管在医学书上没有名称，一群妇女称之为尿道绵（女性身体的新观点）。在性冲动时，血管臌胀，阴道壁可感到一个凸出部分，这个凸出部分叫性（第一个性学家之一的格拉芬伯格这样称呼）。在阴道前部和上部周围触模就可以探测得到（同时据说，性点位于比女人最长手指还长0. 5英寸的深处。

性点的位置

作爱时保持面对面的姿势，性点就难以直接达到（除非男人们在勃起时，直接将阴茎压得贴住肚子。）。浅浅地突进最接近性点，可以造成暗示性和逗弄性的刺激。

然而，如果女人想让性点直接受到刺激的话，改变姿势可能是必不可少的。手指头常常是十分有效而直接的，为了更好地达到性点，自我刺激的女人可能选择蹲坐姿势，或者躺着竖起双腿。如果她是腹部向下躺着，她的丈夫也许会发现更易达到；在交媾过程中，如果妇女在上面，她可以更准确地调整她的姿势。

有些女人，当男人坐直时，她们欣赏那直挺的阴茎摩擦下腹的感觉，这个地方就在耻骨上，从另一面来刺激性点。

当性点被摩擦时，通常女人的第一印象是她要排尿，然而，性学家使妇女们相信，如果压力继续保持在那，就会转变为性冲动。对于性点刺激的性反应也可以从一些妇女那里得知，需要经历好几次才能感觉良好。

有些妇女发现，刺激性点会触发她们的性高潮，而许多妇女则把性点刺激作为总体性刺激盛会的一部分来欣赏。

不管是否有性点刺激，有的妇女在高潮时射精。这种射精，同男子精液很相象，也许是很大量的。这不是尿。然而，许多经历过射精的妇女说她们感到沮丧，她们确实感到排了尿，她们学会了控制这种反应。既然妇女射精这个词出来了，有这种特殊功能的妇女也许会感到宽慰和轻松，并增添喜悦，这种液体是在哪里制造和贮存的，还没有研究揭开这一秘密。

阴道壁

在阴道里，墙壁彼此紧靠，形成一个潜在的空间。阴道壁呈粉红色，有许多褶层，这是它具有巨大伸缩性的原因。在性觉醒过程中，壁上就象流汗一样流出润滑物。

穿过尿道海绵，有一块血管区保护着肛门，这里被称之为会阴海绵。通过阴道下面的后部可以感觉到。在高原期，套阴海绵增厚，使阴道口更狭窄。

子宫颈

阴道的顶端是子宫颈，也就是子宫的脖子。妇女在阴道的前三分之一以外几乎没有什么感觉，大多数性学家赞成这种说法。然而，许多妇女强烈反对这样一种说法，那就是，阴茎突进到子宫颈区的阴道后部时，她们感受到极大快感，以及许多妇女在高潮时子宫令人愉快的收缩。

会阴是从阴道开口到肛门间的皮肤，肛门对于某些妇女是一种性的泄口，而对其他人而言则是一种严格的性禁区，那些欣赏肛门性交的妇女通常喜欢许多润滑液或杀精胶这细嫩的粘液来降低表面的烦躁和不适，为了卫生起见，也不许男人把手指或阴茎直接进入肛门再进入阴道，

爱的肌肉

在可见的生殖器平面下是耻尾肌或者称“爱”肌。耻尾肌环绕着尿道，阴道和肛门。某些性学家认为，受过良好锻炼的耻尾肌是男人和女人健康性功能的关键。肌肉不健康既会造成心理问题，还会导致性交困难，如难产和排尿断断续续。事实上，第一个懂得健康的耻尾肌的重要性的数那些准备生产的妇女。

男人和女人们通过开动和阻止尿流，然后再开动可以测

试耻尾肌的能力。这种能力主要取决于耻尾肌的健康状态，许多妇女发现，在她们自己获得这种快感时，可以通过挤压这里的肌肉，把快感传给男人。

性反应循环

按马斯特斯和约翰逊的描绘，妇女的性反应包括四个阶段：激动、高原、高潮和消散。这些时期有其性器官的生理变化标志为；在激动期，阴道开始扩张，分泌润滑物；在高原期，收起支持子宫的宽阔韧带，阴道的后部顺次扩大，高潮无数变化，包括有些妇女前胸后背皮肤颜色变化，手脚的震动或收缩；再逐渐回复到消散期的休息状态。值得注意的是，妇女被描绘为具有较长的性激动周期。然后，据歌尔·杀特的研究，绝大多数的妇女说，她们一旦开始手淫，就能很快达到高潮。

第十八章

道家秘传瑜珈七阶段概述

——小周天循环（微观轨道）

道家训练的七种较高级公式的入门阶段是打开微观轨道，或重返母体子宫的再生过程。这条路线由“功能”通道和“主”通道组成，它们必须被净化而连接起来以形成自由流动的循环。

一个精细胞钻进一个卵细胞，人类便开始有了生命。从这种创举性的“功夫”行为起，极为纷杂的富有真正创造力的人类便繁衍下来。胎儿在脐这个穴位周围发育。正是从这一穴位，发育着的生命吸收着营养，排泄着废物。因此，在“暖流”练习里，肚脐是一个极为重要的穴位。当人类在子宫中时，他们并不会吸气（肺还没起作用）。能量和氧气经脐带传给胎儿。当能量流进胎儿体内时，它是从以后割脐带的那地方进入的。然后它向前下流到躯干底部，此后一直上流到脊柱，再到头顶，从那里，沿面部的中部流下，继续流到肚脐，然后再完成下一次循环。

据说胎儿自动地用舌头舔颚。这用来连接两个能量通道，允许能量流动。婴儿的头顶敞开着，并上下移动。这是由于通过身体的这个具体部位时能量流量的圆缺。

因此，舌头是功能通道的终点。这条能量路线在躯干底部的肛门和睾丸之间的中间称为“会阴”的穴位开始。从那儿，它经“宽元”和“气海”然后“气川”（肝脐）上流到前身。然后它经过“川丸”（太阳神经网），前行到“三川”（心脏中心）。尔后，它经由“栓气”（喉）中心，上至舌头，便到了终点。当与“主”通道连接起来时，能量线路便改变方向，从舌和肚脐往下流到“会阴”。

“主”（或控制）通道也在“会阴”开始。它从这一穴位向胎体的臀部上移。这样做时，它经“长强”（脊柱底），上行到“命门”或“生命之门”，在此它继续上移到肾上腺之间的“气川”，然后继续上行到“玉枕”或髓质的“玉枕”。从这里，它上升到头顶或“百汇”（头顶），然后到“圣厅”，下至眉毛间的“印堂”。它从那里再到“山坑”（鼻尖），然后旅行到颚——“主”通道的终点。

舌头是循环的开关

当“功能”通道的终点舌头抬起，接触到“主”通道的终端——鄂时，循环可能停止。因此，在训练期间，我们必须保持舌头与鄂相接触。用舌抵住上鄂，对于那些练习“暖

流”法的人来说，有镇静作用。它还可产生口水，这在道家训练中被称为生命之水。据说，口水是维持整个体内功能的主要润滑剂。在道家看来，软鄂直接连结垂体。

随着男人年龄的增长，他要忍受体内阴（女性）阳（男性）能量的越来越强烈的不平衡。随着这些不和谐因素的倍增，身体器官便开始忍受要么接受的能量太多要么接受得太少。婴儿的生命力是多么不一样啊！这表明物质的身体能奇迹般地完成能量的同化。因为婴儿的能量通道要开，因而能量流量很强，所以他的身体能进行生殖细胞这项英雄行为。

“主”通道控制身体的“阳”器官。它们是：肺、脾、心脏、肾、性循环器官和肝。“功能”通道控制“阴”器官，它们是：结肠、胃、小肠、膀胱和胆囊。体素趋于阳，血液是阴性。

道家七书的七法则

第一条法则：五大元素的融合

这个法则，从字面上来讲，就是把五个主要元素的个别能量合并为一个合谐的整体。冥思对人类神经系统有特别有力的过滤和净化影响。

地球是众元素之母。所有生命来自于她可生产的子宫。这把中国宇宙起源论的四元素与大地母亲再联合起来。因此，金木水火被大地吸回，在这里慢慢煮沸。每个元素都被净化了，

但并不是热化而丧失组成部分或化成灰烬。

这个法则被视为道家冥思的秘密的高级的方法。在中国哲学时，每个元素都与具体器官相对应。土对脾，金对肺、水对肾、木对肝，火对心脏。五种元素在三个不同的方面相互作用：产生、战胜和威胁。因此，产生或创造循环这样进行：木燃烧产生火，灰分解而渗进诞生它的土里；矿藏金属，当融化时便变成水（液体）而滋养树木和植物。战胜或毁坏循环这样进行：金砍下木，水灭火，木入土，火融金，土隔水绝水。

因此，生命循环也有与其相联系的元素：出生对木，成长对火，成熟对土，收获对金，储存对水。在气候分类里，风对木，热对火，湿对土，干对金，冷对水。它们相应的感情（同情、悲伤、高兴、愤怒和害怕）融合为一个合谐整体，升华到道德，提倡善良、温柔、正直、受人尊敬和幽默。五元素合并为一的法则包括阴阳混合，达到身体和谐和美的较高状态。古代炼丹公式“熔化并凝固”与冥思形式第二阶段相对应。

第二条法则：阴阳的较小开通（阴阳混合）

这条法则涉及到将精子（精）蒸发为生命力能（气）。也可采用另一种说法：开始把性激素的能量调移到全身和大脑。改变阴阳能的原来位置，借以导致释放精能量——这便是此法则的关键秘诀。

前面为达到精子以较大能量流动准备了道路，以便身体

能容纳大量注入的能量。这条法则包括培养根（会阴）、心，并在肚脐把精能转换成精力。这种变换把身体之火的热量放置到身体之水的凉爽之下。如果这种变换不发生，那么火就只上移并且燃坏身体。水（精子和精液）趋向于向下流和向外流。当它干竭时，便到了尽头。这条法则，采用较高级的方法，把水盛在体内的一个封闭的器皿（锅）里，然后用底下的火煮精子，来改变正常的浪费能量关系。如果水（精力）未被封住，那么它会直接流进火中，熄灭火，或者它自己被耗费掉。这条法则保护了两种元素的完整，因此允许蒸气延续很长时间。基本法则是：如果上面没有水要热，那么就不让下面燃起火来，并且不让水溅进火里。因此，便产生了包含极大能量和对健康有益的温暖而湿润的蒸汽。

第二条法则包括：

(a) 混合：水（阴）火（阳）（或男性和女性）以生殖。

(b) 把精子力（生殖力）转变成生命能量（气），聚集并净化微观外因作用的炼丹物。

(c) 打开十二条主通道。

(d)开始到达不朽之道中途（把肉体与灵魂连起来并加以净化）。

(e) 在太阳轨道（宇宙轨道）上循环能量。

(f) 收回生殖力流量，强化身体和大脑，然后回复到青春期前的原有状况。

(g) 慢慢减少饮食量，并且依靠内部的自我，太阳，月亮

和水，开始有宇宙之能。（开始走在通向永恒的中途）

第三条法则：阴阳的较大开通

（较大量的阴阳混合）

这条法则利用同样的能量关系，进行阴阳转换，但把可吸入体内的能量数提高到一个超乎寻常的地步。在这阶段上，在太阳神经网上产生了能量的混合，变换和协调一致。能量的广泛增加是由于第三法则从体内吸收了阴阳能；而第三法则又直接从天（上）和地（地线，各自为阳和阴）吸入能量，给自身增加能量元气。事实上，力量可从任何能量来源吸入，诸如月亮、木、地、光、等等。

第三法则包括：

a、移动炉子，换锅。移炉换鼎。

b 水火更大的混合（男性和女性性交）。

c、把精能更多地转换到较高水平。

d、聚集起内因和外因作用的炼丹物，以恢复生殖力并激发大脑。

e、培养肉体和灵魂。

f、开始净化精能（生殖力、生命力、精气）。

g、吸收大地母亲的（阴）能和天堂父亲的（阳）能。把精能（肉体）与灵魂相混。

h、让灵魂升华。

i、保留阳性生殖力（精液），不让它流失。

j、慢慢废食，而依靠自供和宇宙的能量（呼吸）。

第四条法则："阴阳"的最大开通

最多的阴阳混合

这条法则是阴阳能在身体较高中心混合。这将改变衰老过程，再建胸腺，以提高自然免疫力。这意味着治愈能量的辐射在身体的一个极有力的穴位逆流而上，为肉体和性器官提供了很大的好处。

第四条法则包括：

a、把炉子移到较高中心换锅。

b、吸收太阳能与月亮能。

c、最大量地混合、转换、蒸发和净化精能（生殖力），灵魂、地母、天父，太阳能与月亮能，以聚集微观的起内因作用的炼丹物。

d、混合可见能与生命之能。

e、混合（净化）肉体，灵魂与精神。

这可能与心相应。

第五条法则：封住五个感官

这条较高阶段的法则，对原始地转变暖流或气为心理能量或灵魂能量这一过程有影响。为做到这一点，我们必须封住五个感官，因为每个感官都打开一个能量流失之门。换句话说，如果不秘密封住能量运动的这些门，能量便从每个感官流出。只有当特殊要求传送信息时，它们必须释放能量。这可能要与额和喉相应。滥用感觉导致更多的能量流失和堕落，比人们平常意识到的更多。滥用感觉有如下例子：如果看得

太多，那么就有害于精液 ；吁得太多损害脑筋；讲得太多有损害唾液腺；哭得太多损害血液；性太频繁损害骨髓，等等。

每种元素都有与其相对应的感官，经过它可聚集或耗费其元素力。眼对火，舌对水，左耳对金，右耳对木，鼻对土。

第五章法则包括：

(a) 封住五贼：耳眼鼻舌身。

(b) 抑制心及七情（欢乐、愤怒、悲伤、高兴、爱、憎和欲望）。

(c) 融合转移起内因作用的炼丹物进而保护生命的真正生命力。

(d) 净化精神。

(e) 提高并开导精神，不让精神为寻找感觉数据在外游移。

(f) 不吃腐烂食物，吃没有腐烂的食物，宇宙之能是“真正地呼吸”。

第六条法则：讨论天地永恒

第六条法则难以用言语描述。它涉及在擅长者体内男性的化身以及女性实体。这两种实体在体内性交。它涉及到阴阳能在头顶和周围混合，并在此完全打开接收上面的能量，使松果腺再生长以尽其用。当松果腺长到最大限度时，它将当作指南针告诉我们，在什么方向找到我们的激情。道家秘法是掌握精神之法，正如在道家瑜珈里所述。没有肉体，“道”不可得；但有了肉体，真理不可永远能实现。道者应保护他

的肉体，就象保护宝石一样细心，因为可用它作为达到永恒的媒介。然而，如果当你达到目的地时，你不放弃，你就不会实现真理。(插图 17)

第六法则包括：

(a) 混合（融合）肉体、灵魂、精神和宇宙（宇宙轨道）。

(b) 完全发展阳性，彻底废除阴性。

(c) 精神回复到虚无。

第七条法则：男人与天堂的再结合

真正不朽的人

我们把肉体比作一艘船，把灵魂比作发动机和螺旋浆。这艘船运载一个很重很大的宝石，上面标明要运输到很遥远的海岸。如果你的船受损（病倒），不论发动机多好，你就不会行得很远，甚至可能翻船，因此我劝告你不要进行精神训练，除非体内的所有通道已适当地打开，并已准备好接收在直入通道的一万或十万伏特的极度能量。流传给我们已有五千多年历史的道家之法，包括几千种方法。我们在这些书中描写的法则和练习是作者二十多年的研究成果，是教授几千学生的秘密知识和亲身经历的结晶。

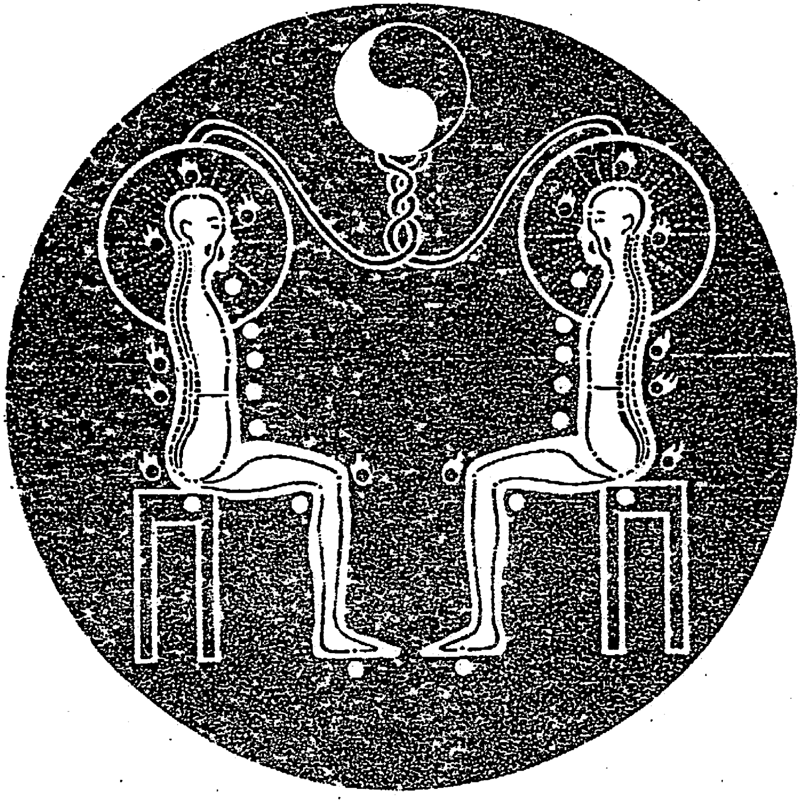


插图 17

阴阳能在头顶和周围混合。